

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№24 (183) декабрь 2009



➡ ПИСЬМО В НОМЕР Трудитесь, не ленитесь!

Говорят, тяжело теперь жить в деревне, поэтому и молодежь уезжает. А городским ведь тоже нелегко: всегда бегут и никуда не успевают. Городские люди усталые, нервные, поэтому и больные. Да и продуктов хороших у них нет. Дети не знают, что такое настоящее молоко, масло, деревенская сметана. Недаром читатели нашей газеты часто пишут: «Хочу сельский домик, деревня даже снится!». Только в деревне работать надо много, иначе не проживешь, особенно на наши пенсии. Так что старики у нас без дела не сидят. Может, поэтому и живут дольше? Мы с дедом решили купить корову. Сначала сомневались: потянем ли? А потом и вторая буренка у нас появилась. Ни разу еще не пожалели, хоть и забот прибавилось. Помогает нам управляться с коровами добрая соседка. Она — большая и одинокая женщина, свое хозяйство держать не может. Но благодаря нашей газете лечится и на своем огороде еще работает. А мы ей «Лечебные письма» приносим с почты и всегда даем парное молочко, домашний творог. У соседки и косточки стали меньше болеть, и язва желудка затянулась. Дед у меня тоже окреп, больше успевает по дому. Так что на свежем воздухе, со своими продуктами и с нашей газетой-спасительницей можно жить долго, несмотря на болезни. Главное — трудиться, не лениться и помогать друг другу.

Юрова А. Н., Псковская обл.

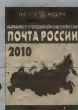
ЦИТАТА

Не хватается за первые
появившиеся лекарства или
методы лечения. Сначала
подумайте, чего не хватает
вашему телу и вашей душе.

Кондакова Н. В., г. Москва

ПОДПИСКА!

Продолжается подписка
на «Лечебные письма»
на 2010 год во всех
почтовых отделениях
по каталогу «Почта России»
— индекс **99599**.



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



Дорогие читатели!

Мы приготовили для вас подарок – полезную книжку «Аптека-библиотека. Как победить грипп!». Эта книга с 21 декабря уже будет в продаже и, скорее всего, раскупят ее быстро. Ведь тема очень актуальная! Сейчас эпидемией так называемого «свиного» гриппа нас пугают каждый день по телевизору, радио и со страниц газет. Вирус в этом году действительно опасный, он дает серьезные осложнения, а накануне серьезных новогодних праздников никто не хочет болеть. Но мы уверены, что как раз наши читатели справятся с любыми вирусами.

Купив эту книжку, вы узнаете, как повысить свой иммунитет и защититься не только от нынешнего коварного гриппа, но и от любых простудных, вирусных заболеваний. В этом вам помогут самые доступные и безопасные даже для детей народные средства.

Знаете ли вы, что от гриппа спасают не только дорогие лекарства, но даже специи, эфирные масла? Причем, в отличие от химических препаратов, они не разрушают организм. Простая дыхательная гимнастика и восточный массаж тоже помогут легче и быстрее справиться с болезнью, если уж вам не удастся уберечься и вы заболеете. В новой книжке – уникальная коллекция народных рецептов лечения гриппа и простуды, необходимых в каждом доме! Купить ее можно в газетных киосках вместе с любимыми «Лечебными письмами»!

Мы планируем и в дальнейшем выпускать такие нужные книги – отдельно по каждому заболеванию.

В этом номере «Лечебных писем» вы тоже найдете много интересного, полезного, чтобы чувствовать себя хорошо и не бояться ни гриппа, ни других болезней. Давайте постараемся сделать так, чтобы никакая эпидемия не испортила нам предновогоднее настроение. Крепкого вам здоровья и успехов во всем!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ 28 ДЕКАБРЯ

Пишет вам жительница города Степногогорска. Я к вам обращалась с просьбой, чтобы мне написали о сахарном диабете. Уважаемая редакция, огромное спасибо за ваш отклик и спасибо тем читателям «Лечебных писем», которые откликнулись на мое письмо. Это просто удивительно, что в наше тяжелое кризисное время у людей не очерствели сердца!

Особую благодарность хочу выразить Любови Федоровне из Санкт-Петербурга. Она одна из первых откликнулась на мою просьбу о помощи, прислала мне очень теплое письмо и книгу о сахарном диабете. Также большое спасибо Лысенко Л.И. из г. Новочеркасска и читателю из г. Краснотурьинска Свердловской области. Письмо из Краснотурьинска большое, обстоятельное, но автор забыл написать свои фамилию, имя, отчество. Всем вам, добрые люди, земной поклон! Пусть в вашей жизни не будет никаких болезней и невезения. Я вам желаю здоровья на долгие годы.

Адрес: Цветковой Ирины Михайловны, 021500, Казахстан, Акмалинская обл., г. Степногорск, 5-й мкр-н, д. 14, кв. 54

Дорогие читатели и уважаемая редакция моей любимой газеты! Несколько лет назад, когда стали появляться в продаже самые первые газеты, журналы и даже книжки по народной медицине, они вызывали у меня большие сомнения и даже порою недогование! Чего только не советовали людям эти издания! От черного колдовства до сильнейших ядов в немеренных количествах. Но вот мне попала в руки газета «Лечебные письма», вернее, сначала выписка рецептов из этой газеты. У меня тогда началась профессиональная экзема – всю жизнь работала с лаками, красками. Сама живу в Москве, а мама у меня в Архангельской области. Она и прислала мне эти рецепты, аккуратно переписанные в школьную тетрадку. Болезнь навсегда не ушла, но обострение удалось снять, и я поверила в народную медицину. А когда сама купила и прочитала один из номеров «Лечебных писем», поверила в людскую доброту.

Я так поняла, что многие читатели благодаря газете переписываются друг с другом, обмениваются рецептами, советами. Некоторые пишут, что, получая от читателей письма с рецептами, советами и добрыми словами, даже плачут от сознания того, что они не одиноки в своей беде. Видимо, у нашего

народа еще осталась старая закалка, осталось желание протянуть руку помощи в трудную минуту даже незнакомым людям. Ведь перед болезнью каждый человек оказывается беспомощным, а такие письма помогают больному верить, что все будет хорошо. И болезнь действительно отступает!

Я, конечно, выписала себе эту исцеляющую газету на следующий год. У меня, к сожалению, к пенсионному возрасту немало болезней накопилось. Когда пройду первый курс лечения (по моим подсчетам, на это уйдет месяца 3-4), обязательно напишу в газету и расскажу о результатах. Счастья вам и здоровья!

Черниченко М.А., г. Москва

Здравствуй, дорогие читатели и редакция «Лечебных писем»! Пишу вам, чтобы выразить свою благодарность за публикацию моего письма «У малышки ДЦП» в № 20 нашей газеты. Огромное спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу о помощи. Люди звонили и писали из всех уголков России и не только. До сих пор я получаю письма с рецептами, советами. Низкий поклон вам, люди добрые!

Особенно хочу отметить Нагину Г.З. из Нижнего Новгорода, Ижболдина А.С. из Удмуртии, Букарева Ю.В. из Санкт-Петербурга, Самчук Л.Т. из Астрахани. И многим другим выражаю сердечную благодарность. Желаю вам всем крепкого здоровья, долголетия и благополучия.

Адрес: Дзюбе Елене, 692650, Приморский край, Михайловский р-н, ст. Перелютный, ул. Вокзальная, д. 16-2

Уважаемая редакция «Лечебных писем»! В нашей газете была опубликована моя просьба о помощи в лечении аллергии и бронхиальной астмы. Благодаря «Лечебным письмам» откликнулось много людей, готовых помочь своими рецептами, советами, пожеланиями. Мне хотелось бы искренне поблагодарить их за великодушие и безвозмездную помощь.

От всего сердца благодарю Медведеву Татьяну, Епифанову Л.А., Голубенко Л.М., Дубинину А.К., Куликову Т.П., Андрееву Э., Кузнецову Н.В., Ходоровского А.А., Букарева Ю.В., Аксенова В.М. и многих других. Спасибо вам, добрые люди! Дай вам Бог здоровья!

Адрес: Машинской Э.А., 174510, Новгородская обл., г. Пестово, ул. Советская, д. 20, кв. 3



Возьмите ответственность на себя

Раньше я с большим сомнением относилась к народной медицине, к разным шарлатанам. У меня высшее образование, я инженер-химик. По специальности давно уже не работаю, но кое-какие знания, да и здравый смысл еще остались. Вот только что делать со всеми своими знаниями, когда болезнь загоняет в угол?

Сначала мне поставили диагноз фиброзно-кистозная мастопатия. Гинеколог посоветовала принимать гормональные таблетки (противозачаточные) – вот и все лечение. Сказала, что эти таблетки полезны каждой женщине после 40 лет. Я как-то призадумалась: разве может быть полезно всем одно и то же средство, да еще гормональное? Листовку-вкладыш тоже прочитала в аптеке и решила, что не буду ставить на себе эксперименты. Тем более у меня в роду угроза онкологии, а я читала, что по медицинской статистике в таких случаях данные препараты опасны! Почему же лечащие врачи об этом не задумываются?!

Как ни удивительно, мастопатия перестала меня беспокоить, стало только немного успокоиться. Но вскоре организм начал передавать другие «приветы». В общем, кисты у меня нашли не только на женских органах, но и на почках, печени, даже на корнях зубов. Два зуба из-за этого пришлось удалить, еще три спасли, избавив от кист (очень неприятная процедура!). Но через год с небольшим кисты выросли снова!!! И практически каждый специалист советовал одно – операцию, когда придет срок, то есть, когда кисты разрастутся, вызовут воспаление, а то и перерастут во что-нибудь похуже...

Да, не доверяла я народной медицине, разным шарлатанам. Но и обычная медицина после всего этого вызвала у меня большие сомнения. Это сейчас, являясь постоянной читательницей «Лечебных писем» почти с пятилетним стажем, я уже понимаю: если идет поликистоз, значит надо лечить организм в целом, а не выдергивать зубы один за другим и не отрезать каждый год по кусочку печени, почек... Есть и психологические причины таких недугов, и об этом в вашей газете тоже были публикации.

Осознав все это, я взяла на себя полную ответственность за свое здоровье. По рецептам из «Лечебных писем» начала лечиться чистотелом и другими травами, очищая питьевую воду и проверять, не многовато ли «химии» в моих продуктах. Работая над собой. К врачам обращаюсь ради диагностики – это все-таки необходимо. И результат есть: поликистоз остановился, новых образований нет, а старые не увеличиваются в размерах и практически меня не беспокоят. На это ушло больше трех лет, зато чувствую я себя нормально и умираю в 50 лет не собираюсь.

Помните, друзья мои: ваше здоровье, как и ваш организм, принадлежит только вам! Поэтому не хитайтесь за первые попавшиеся лекарства или методы лечения. Сначала подумайте, чего не хватает вашему телу и вашей душе. Будьте благодарными, здоровы и счастливы!

Кондакова Н.В., г. Москва

Вы не задумывались о том, почему оптимисты болеют гораздо реже пессимистов? А ведь это научный факт! Я убежден, что улыбка и любовь к жизни – самые лучшие лекарства. Если бы мы почаще вспоминали об этих лекарствах, то жили бы до 100 лет и с любой болезнью справлялись бы легко!

Улыбнитесь и будьте здоровы!

Моему отцу восьмой десяток. Слава Богу, жив еще, выглядит бодрым и, я надеюсь, у него есть все шансы стать долгожителем. Конечно, он болеет, как и все, но выздоравливает обычно первым. У нас дома в этом году уже погостил грипп. Не знаю, свиной – не свиной, а переболели все, и мы с отцом слегли в один день. Я вообще ничего не мог делать, только лежал пластом и новости по телевизору просматривал, чтобы не отстать от жизни, да перелистывал отцовскую подписку «Лечебных писем». Отец смотрел одни комедии, почитывал анекдоты, а как только температура спадала, мешал жиденьким на кухне – все порывался приготовить для нас «проверенные народные лекарства» по собственным рецептам. Где бы он ни появлялся и как бы себя ни чувствовал, оттуда обязательно доносится радостный смех. А ведь доказано: чем чаще человек смеется, тем меньше он болеет. Лечились мы одинаково, но отец выздоровел на 4 дня раньше, чем я, причем полностью, а я еще дней 10 кашлял после той инфекции.

Не зря в народе говорят, что пять минут смеха могут заменить нам витамины, что смех продлевает нашу жизнь. Я читал, что психологи уже давно лечат смехом разные болезни, облегчают состояние тяжелых больных. Ведь здоровье очень сильно зависит от общего тонуса и от того, как человек относится к жизни. Конечно, такие качества, как оптимизм, чувство юмора, наверное, даются человеку от природы, их трудно в себе воспитать. Но все-таки стоит брать пример с тех людей, которые ими обладают. Когда я болел, просто из любопытства взял у отца диск с кинокомедиями и тоже посмотрел одну. Чувствовал себя плохо, мне было не до смеха, но несколько раз я все-таки улыбнулся. В это трудно поверить, но температура в тот вечер сразу (и без лекарств!) понизилась с 38,3 до 37,6! Так я проверил на себе научные данные и подумал вот о чем. Раньше люди от чего умирали чаще всего? От заразных инфекций. Например, одна эпидемия чумы могла покосить за раз тысячи человек. А теперь говорят, что у нас есть оружие даже от самых опасных вирусов, бактерий. Именно оружие, потому что в организме человека все время идет война между вредными и полезными микробами. И что же помогает «нашим» победить? Конечно, ученые изобретают новые лекарства, вакцины, вот только помогают они не всем одинаково. Да и вредные микробы окружают нас каждый день. Они – на каждом шагу, но вызвать болезнь способны не у всех. Поэтому главное наше оружие – это что? Правильно: бодрость духа, оптимизм!

Кто-то из великих людей пошутил, что если больной очень хочет жить, то даже врачи бессильны. И вирусы, я считаю, тоже. Так что улыбнитесь и будьте здоровы!

Баранович В.Д., г. Минск



МЕД С УСАМИ

В последние годы я стал замечать, что почти каждую осень страдаю то от тонзиллита, то от бронхита, а то и просто от простуды. Понятно, что при всех этих симптомах первое, что приходит в голову — ослаб иммунитет. Даже к терапевту ходить не надо, понятно сразу. Вот я и решил временно даром не терять, а заняться этой проблемой самостоятельно. Однажды от приятеля услышал о том, как он выращивает дома золотой ус, а потом готовит из него настойки на все случаи жизни. Он убедил меня приготовить все-таки специальную смесь, которая, по его словам, укрепляет иммунитет, делает организм крепким и спасает от самых разных сезонных недомоганий. Я поддался на уговоры и приготовил смесь по такому рецепту:

Приготовить полстакана кашицы из бокковых побегов и крупных листьев зеленого уса, воспользовавшись мясорубкой. Затем к этой свежей кашице добавить ровно такое же количество натурального меда, хорошо перемешать. Смесь в закрытой банке хранить в холодильнике. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

Начал принимать эту смесь я в середине октября. Сейчас декабрь уже, а я в этом году не то что не болел, даже не чихнул ни разу. Вот такое средство из золотого уса, которого боятся вирусы, микробы и прочие возбудители осенних болезней.

**Федор Николаевич Абросимов,
г. Псков**

СТРАШНО ВСПОМНИТЬ...

Думаю, что после трагедии, которая произошла с поездом, который в злополучную пятницу отправился из Москвы в Петербург, многие люди очень расстроились. До сих пор места себе не нахожу: два года назад я сама побывала в похожей ситуации, пришлось долго, очень долго приходить в себя. Я просто на мгновение представила, сколько сейчас людей не могут успокоиться,

пережив эту трагедию. И ведь такое состояние может легко перерасти в затяжную депрессию, как это было со мной. Я наотрез отказывалась ездить поездами и летать самолетами, старалась вообще никуда из города не выезжать, только на дачу. Это состояние заметила моя подруга, она и помогла мне постепенно справиться с депрессией при помощи трав. До сих пор у меня на памяти простой рецепт, который выручает в самое трудное время, когда от тревоги пропадает сон, а неизведанный страх просто сжигает горло.

Надо взять 2 части травы пустырника, 1 часть травы мелиссы лекарственной, 1 часть зверобоя продырявленного и 1 часть корня валерианы. Смешать. 2 чайные ложки сбора залить 250 мл горячей воды, довести до кипения, сразу выключить огонь и подержать 15 минут под крышкой, затем процедить. Пить по полчашки 2–3 раза в день в течение 2–4 недель.

И пустырник, и валериана уменьшают возбудимость центральной нервной системы, мелисса успокаивает, зверобой — вообще известный антидепрессант, а все вместе делают этот чай убойной силой против последствий нервного стресса. Я до этого не очень-то верила, что человеку могут такие средства помочь, мне казалось, пока сам себя в руки не возьмешь, ничего не поможет. Но народная медицина веками собирала разные рецепты, и этот оказался для меня спасительным.

Я искренне сочувствую всем пострадавшим в этой трагедии, и тем, кто потерял своих близких. Сколько им пришлось и еще предстоит пережить! Держитесь. Если кому-то нужна помощь, пишите в нашу газету. Постараемся помочь всем, чем сможем.

**Е.А. Васильева,
г. Санкт-Петербург**

ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Не знаю, как у кого, а у меня в конце года перед новогодними праздниками примерно за месяц начинают чувствоваться усталость и

напряжение. Сказываются и возраст, и нехватка витаминов. Ведь, как известно, витаминами впрок наш организм не может запасаться. Аптечные витамины я никогда не ценила и не принимала, потому что мне кажется, синтетические соединения не могут быть полноценными заменителями живых витаминов. Но выход все-таки я нашла, помогла народная мудрость и народная медицина. Так вот, чтобы не впадать в зимнюю спячку и поднять жизненный тонус, я делаю такой витаминный состав:

Смешиваю 2 части корня заманихи, 2 части корневища родиолы розовой, 3 части крапивы двудомной, 3 части измельченных плодов шиповника, 2 части мелиссы лекарственной, 2 столовые ложки сбора заливаю 0,5 л кипятка и настаиваю три часа. Затем процеживаю настой, добавляю по вкусу мед и пью по 1/4 три-четыре раза в день за полчаса до еды.

Примерно три-четыре недели пью этот настой, и этого вполне достаточно, чтобы подзарядить себя энергией до весны. Сбор прекрасно действует на все системы организма, и нервы приходят в порядок, и обмен веществ активизируется, одним словом, хороший толчок для жизнедеятельности. Побочных эффектов у за несколько лет на себе не почувствовала.

**Ирина Владимировна Моисеенко,
г. Анапа**

УЧИТЕСЬ ДЫШАТЬ, ЧТОБЫ НЕ КАШЛЯТЬ

Я тоже очень быстро простужался с наступлением первых холодов, и почти всегда главным образом страдал от приступов кашля. Видимо, легкие от природы были слабыми. Не знаю, до чего могло меня довести такое положение, если бы не встретился на моем пути мудрый человек, мой учитель физкультуры, который научил меня дышать, чтобы не болеть. Упражнение сводится к простым приемам: сначала надо медленно вдохнуть воздух носом, чтобы в начале вдоха наполнила нижнюю часть легких, при этом живот надувается за счет движения диафрагмы. Затем воздух заполняет все легкие и концентрируется в вер-



хних долях. При этом надо подняться на носках и затем задержать дыхание, но без напряжения. Затем, опускаясь на всю ступню и одновременно расслабляя все мышцы, надо сделать медленный выдох ртом, при этом как можно сильнее вытягивая живот. Важно научиться правильно, делать упражнения 10-15 раз, стараясь сконцентрироваться на дыхании. В результате легкие не только очищаются, но и становятся сильными. А при сильных легких кашель – явление редкое. Но это одна сторона процесса выздоровления. Чтобы покончить с кашлем окончательно, я по совету бабушки при первых же приступах начинал делать ингаляции с прополисом.

60 г прополиса и 40 г пчелиного воска надо поместить в металлическую чашку емкостью примерно 300 мл и поставить ее в другую посуду большего размера с кипящей водой. Когда прополис и мед растворятся и появится аромат, можно приступить к ингаляциям, которые я советую регулярно проводить утром и вечером по 10–15 минут до полного выздоровления.

И должен сказать, что вот этих двух методов вполне достаточно, чтобы окончательно разобраться с кашлем и слабыми легкими. Главное – приложить усилия и сделать простые вещи постоянным атрибутом собственного здоровья. Возможно, мой успешный опыт поможет в эту промозглую погоду не заболеть.

**Игорь Васильевич Торопов,
г. Тюмень**

СУСТАВАМ ПОМОЖЕТ МУМИЕ

Осень, зима – самое тяжелое время для людей с большими суставами. И хотя вы постоянно публикуете письма об этом, я решила еще раз затронуть эту поистине болезную тему и предложить свой рецепт, поскольку мне он кажется эффективным. Несколько лет время от времени мне приходится им пользоваться, и он мне помогает снять боль и воспаления. В рецепте используются два природных компонента – мумие и мед, и оба они являются натуральными природными

поставщиками всего самого необходимого для восстановления обмена веществ.

Надо смешать 0,5 г мумие со 100 г жидкого меда. Из этой массы делать компрессы на ночь. По утрам одновременно принимать внутрь 0,2 г мумие за час до еды в течение 10 дней. Полный курс лечения составляет 2–3 таких десятидневных курса с перерывами на неделю между ними.

Вполне вероятно, что с первого раза не почувствуется эффект. Поэтому я советую провести полное лечение. Хорошо при этом особенно скрупулезно отнестись к своему питанию. При любых болях в суставах надо придерживаться специальной диеты с преобладанием молочного-растительной пищи и овощами и фруктами по сезону. Мед и мумие в виде компрессов не являются агрессивными по отношению к нам, действуют довольно мягко. Если набраться терпения, то вполне можно справиться с сильными болями надолго.

**Екатерина Алексеевна Рамазанова,
г. Уфа**

Представляем наше новое издание

АПТЕЧКА-БИБЛИОТЕЧКА КАК ПОБЕДИТЬ ГРИПП

Уникальная коллекция рецептов, необходимая в каждом доме!

Купив эту книжечку, вы узнаете, как **повысить свой иммунитет, избежать простудных и вирусных заболеваний**, используя доступные и безопасные даже для детей народные средства. Если же вы, не дай бог, заболели, вас ждет множество уникальных рецептов и методик эффективного лечения простуды и гриппа.

А также в книге:

- лечение гриппа специями, эфирными маслами;
- дыхательные гимнастики;
- восточный массаж от кашля, насморка и многое другое.

ЛЕЧЕБНЫЕ
ПИСЬМА

Страницы: 96 стр.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛИ
УНИКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ
НОВЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ

Аптечка Библиотека

КАК ПОБЕДИТЬ ГРИПП





Счастливые живут дольше

Хочется подольше пожить. Я очень интересуюсь секретами долголетия и хочу поделиться с вами своими мыслями.

Мозг — самый ленивый орган и надрого тренировать, преодолевать умственную лень. Мозг страдает не от работы, а от праздности. Без работы он вялет, как мышцы без физической нагрузки, упражнений. Это важно в любом возрасте. Для сохранения активности, памяти, ясности ума в пожилом возрасте необходимо продолжать работать по профессии, помогать молодым коллегам, писать статьи, учить иностранных языки, решать кроссворды, заучивать стихи. Всю жизнь надо развивать интеллект, читать книги, ходить на всевозможные концерты, в театры. Главное — не бояться постигать новое, иначе можно быстро состариться.

Помните, что лень и переживание — смертные грехи человека. Если хочешь продлить свою жизнь, умерь трапезы. Есть и пить надо столько, чтобы только восстанавливать силы, а не подавлять их. Из-за стола рекомендуется выходить с чувством легкого голода.

Разрушают человека и злорада, и зависть, уныние, тоска, нетерпимость.

Учитесь управлять своим настроением и даже в неприятности видеть хорошую сторону. На нервной почве случаются такие болезни, как язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, проблемы с давлением. Но если решить психологическую проблему, то человек быстро поправляется. Вот главные правила долголетия.

- Меньше есть и больше двигаться.
- Стараться не портить себе настроение, не злиться. Оптимизм и любовь к людям — основа долголетия.
- Гериатры рекомендуют соблюдать режим труда, активного отдыха, рационального питания.
- Поддерживать себя в тонусе: ходить в день хотя бы 3 км, делать несложные гимнастические упражнения. Тогда у нас вырабатываются гормоны счастья, снижается риск раковых заболеваний, организм лучше очищается.
- При нагрузках надо следить за пульсом. В норме частота сердечных колебаний 60–70 ударов в минуту. Не во вред нагрузке, если частота ударов сердца через минуту уменьшается на 20 %, через 3 ми-

нуты — на 30%, через 5 минут — на 50%, а через 10 минут — на 75%.

• Если хотите продлить свою жизнь, при выполнении зарядки произвольно задерживайте дыхание. Тогда начинают чаще биться сердце, расширяются сосуды головного мозга, сердца и жизненно важных органов. Задержка дыхания насыщает кровь углекислым газом, что расширяет кровеносные сосуды, и артериальное давление снижается. Кислородное голодание омолаживает организм, и жизнь горцев тому пример.

Моложавый вид зависит и от сексуальной активности. Секс улучшает эндокринную систему, настроение, но это зависит еще и от физического здоровья.

Древний мыслитель Сенека говорил: «Искусство продлить жизнь — это искусство не сокращать ее».

У меня 3 образования, и я интересуюсь народными методами лечения. Сосуде с четвертого этажа выличила зрению шейки матки реламтам луком (тампоны ставили). Другу выличила полипы в почках майским соком лопуха. Сыну подруги (40 лет) лечила рак десны по методу Шевченко. И сама лечусь, у меня диабет 2-го типа.

• Кипячу 0,5 л молока, а как закипело — выдавливаю головку чеснока. Потом кипячу на медленном огне до уменьшения объема в 2 раза, и остается примерно стакан. Пью по 1 ст. л. утром натощак (1 раз в день). Курс — 1 месяц. Довела сахар крови до 5,1.

• На следующий месяц ем такое «варенье»: 500 г корня сельдерея и 6 лимонов вместе с цедрой пропускаю через мясорубку, все перемешиваю и варю 2 часа на водяной бане на медленном огне. Принимаю по 1 ст. л. натощак. Курс — 2 месяца, отдых — 2 недели, затем курс повторяю. Таким образом можно избавиться от диабета.

• На ночь пью настоянный в термосе 4–6 часов травяной сбор: на 1,5 л кипятка по 1 ст. л. листьев черники с верхними цветущими веточками, весенних веточек черной смородины, листьев грецкого ореха, створок фасоли, плодов шиповника, семян льна, листьев брусники. В течение дня выпиваю по 3–4 глотка весь настой.

• Также на ночь ем гречневую крупу с кефиром: 2 ст. л. крупы и 1 стакан кефира. Настаиваю с вече-

ра до утра или с утра до вечера, и получается мягкая каша.

Еще в этом году я на себе испытала действие чистой воды, не тронутой цивилизацией. Была на даче под Москвой и в санатории (Геленджик). Пила воду из скважины глубиной 14 и 25 метров, а также из родника, и пищеварение налажилось, перестали мучить запоры. Так что возьмите на вооружение. Желаю вам крепкого здоровья! Если будут вопросы, всем отвечу.

Адрес: Оливовой-Кутловой Татьяна А., 150047, г. Ярославль, ул. Добрынина, д. 23, кв. 37. Тел. 8-915-976-64-61

Волосы — зеркало здоровья

Я живу в Нижнем Новгороде. Есть у нас дорогая сердцу каждого нижегородца улица — Большая Покровская. Красивая, пешеходная. В любое время года она многолюдна. Сейчас уже почти зима, а людской поток не уменьшается. Шагая в толпе человеческой, невольно обращаешь внимание на рядом идущих. Сколько же людей в холодное время года идут с непокрытой головой! А уж крашенные шевелюры сколько! Мода диктует свое. Моя молодость пришла на шестидесятилетие прошлого века, и мы тоже измудрялись: красились, осветлялись, начесывали волосы, делали «холлы» и «бабетты»... Грешна была. В наше время даже красились и синились под сединами.

Сейчас в моде мелирование и техники, при которой на волосы наносятся слоями розовые, фиолетовые, бордовые краски. Головы сияют, кругом glamour... Но так ли безобидна эта красота?

Я очень люблю мемуарную литературу, где не только жизнь неординарных людей описывается, но и их проблемы со здоровьем, а иногда и очень необычные рецепты здоровья приводятся. Все помню смерть Жаклин Кеннеди. Она умерла от онкологии, которую спровоцировала краска для волос. Или другой яркий пример: у нашего замечательного скрипача и дирижера Владимира Спивакова была жуткая аллергия. Лицо, шея, тело распухли, он задыхался, жизнь была под угрозой. Его лечили заграничные врачи и не могли выявить причину. Лишь опыт-



ный доктор в Москве решительно сказал: «Перестаньте красить волосы». Сливаков последовал этому совету, и аллергия прошла. С седыми, естественными волосами, на мой взгляд, он стал более харизматичным и красивым. Думаю, что и Жаклин Кеннеди, и Владимир Сливаков употребляли для окраски волос не самые худшие образцы известных косметических фирм. Но когда волосы красятся химическими красителями, эта «химия» попадает в мозг, сердце, кровь, почки и провоцирует болезни, причины которых не может установить даже опытный врач.

Красивые волосы – здоровые, блестящие, и такими их делают правильное питание, уход, потому что внешнее есть отражение внутреннего. Китайцы называют волосы хвостами крови, ибо любые изменения в крови отражаются на волосах. По волосам можно ставить диагнозы, определять родство людей, судить об образе жизни, о настроении человека. Моя бабушка говорила: «От счастья кудри выются, а от горя секутся».

При мытье головы следует применять не только шампунь, но и народные средства. Моя мама (хирургическая медсестра) всю жизнь мыла голову яйцом и до самой смерти имела роскошные волосы до пояса.

Волосы не любят перепада температуры, мороза, жаркого солнца, пыли, духоты, стигания, фена, плотных и тяжелых головных уборов. Расчески необходимы с редкими зубьями, а мыть их надо с шампунем и мылом (1 ст. л. нашатырного спирта на 1 л теплой воды).

Хочу дать еще несколько рекомендаций для укрепления волос из своих сокровищниц.

Маски

Для сухих волос. Налить в мисочку 2 ст. л. оливкового масла, поставить эту мисочку в другую миску с горячей водой, чтобы масло было теплым. В тепле масло добавит 5 капель лимонного сока и этот состав тщательно втирать в голову и волосы. Затем надеть полиэтиленовую шапку и обмотать теплым полотенцем.

Для всех типов волос:

- 1) залить кипятком ржаные сухарики и корки и сделать маску-компресс на голову на 1 час;
- 2) смешать 2 ст. л. коньяка, тертую луковицу и 1 ч. л. жидкого меда (маску держать 1 час);
- 3) накопать корней лопуха и настоять 100 г корней со стаканом нерафинированного масла в

течение 3 недель (репейное масло можно купить и в аптеке);

- 4) делать маски из сока крапивы.

Настойки для укрепления корней

- Залить 100 г корней лопуха 1 стаканом водки. Сосуд с настойкой плотно закрыть и настаивать в течение 3 недель в темном месте. Протирать кожу головы ежедневно.
- Точно так же приготовить и применять настойку из крапивы, пока она не закончится.

Отвары и настои для ополаскивания

- Залить кипятком аир с ромашкой (чтобы трава была покрыта водой), настоять, процедить и ополаскивать вымытые волосы.
- Так же применять крапиву с хвощом и шалфеем.
- Сварить кожицу от 4 лимонов в течение 15 минут в литре кипятка и ополаскивать голову. Помогает от перхоти.
- Отвар тысячелистника втирать в корни волос для улучшения их роста.
- При сильном выпадении волос ополаскивать голову после мытья густым отваром мать-мачехи и крапивы.

Не загрязняйте организм, ешьте натуральные продукты: овощи, фрукты, творог, яйца, черный хлеб с отрубями, пророщенные зерна, каши. И у вас будут прекрасные волосы!

Если же захочется окрасить волосы, то пользуйтесь растительными красками: хной, басмой, отваром луковой шелухи, дубовой коры, ромашки и аира.

Стричь волосы и ногти можно только на растущей Луне, от новолуния до полнолуния. И старайтесь выбирать мастера с доброй энергетикой. Иногда человек сходит в парикмахерскую, подстригается, а затем не понятым причинам волосы сильно выпадают. Все имеет значение в жизни! Волосы – это зеркало здоровья, они требуют внимания и нежности. Живите в гармонии с миром и природой. Вспомните библейского Самсона, которого вероломно остригла Далила и тем самым лишила силы! Не разбрасывайте выпавшие волосы,

где попало. Постарайтесь, позаботьтесь о своих волосах, и они откликнутся на вашу любовь, заботу!

Валентина Николаевна Юданова,
Нижний Новгород

Там, где живет любовь

В «Лечебных письмах» № 19 за прошлый год было письмо А.И. Гусева о том, как он, больной язвенной болезнью желудка, обратил внимание на то, что его сын заболел, спел креветки. Сын – выдающийся спортсмен, здоровяк, а все другие члены семьи – с больными желудками, но они остались здоровы. Значит, каждый человек должен стремиться есть то, что ему не только не вредит, но и оздоравливает. Такой сделал вывод А.И. Гусев. И он стал исключать ту пищу, которая у него, язвенника, вызывала дискомфорт. И вот подобрав себе соответствующую диету он излечился. Думаю, и семья ему помогла – не высмеивала, а содействовала.

Обычно в семьях, как и данным случае, для одного хороши креветки, а для другого – гречневая каша. И хорошо, когда семья живет не по казенному правилу «есть и не разговаривай, не капризничай», а когда в семье живет любовь. Да, та самая любовь, которая «долго терпит, милосердствует, не завидует, не превозносится и не гордится...» В такой семье знают, кому хороша малина, а кому капуста, кому шерстяное одеяло, а кому ватное.

И там, где живет любовь, каждый помогает друг другу. Без любви мы не решим свои проблемы, и проблему со здоровьем тоже.

И еще интересный факт. Немецкие ученые решили разобраться, почему одни люди вырастают высокими, а другие – нет. Изучались многие факторы, влияющие, как предполагалось, на рост. А оказалось, что в тех семьях, где детей любили, они становились рослыми. Любовь – это самое главное.

Адрес: Залиган Григорию Григорьевичу, 355008, г. Ставрополь, ул. Калинина, д. 47, кв. 2

цитата

Благородная мысль задевает все струны сердца.

А. Сухоруков





СВЕКЛА ПРОТИВ АДЕНОМЫ

Хочу вам рассказать, как избавиться от аденомы предстательной железы без операции. Таким способом моя бабушка деда вылечила да и другим родственникам знакомым советом помогла.

Надо взять 5 кг свеклы, листья обрезать, а нижние хвостики оставить. Целиком положить в кастрюлю. Залить водой на 3 см выше овощей. Варить на малом огне 5 часов. Потом свеклу пропустить через мясорубку и в получившуюся кашу слить воду, в которой варилась свекла. Все смешать и снова варить на малом огне 1 ч. Затем вареное отжать и полученный сок опять кипятить, пока его не останется равно 0,5 литра. Не больше и не меньше. После этого лечебное средство остудить и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

У вас все будет в норме, средство эффективное и верное.

Желаю всем крепкого здоровья!
Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241904, Брянская обл., г. Брянск, п. Радица-Крыловка, ул. Пушкина, д. 8, кв. 10

ЛЕКАРСТВО ОТ ГРИБКА ПРИДУМАЛА САМА

В рубрике «Люди добрые, помогите» часто бывают просьбы помочь в лечении кожного грибка. Я рецепт не заимствовала, а придумала сама и опробовала на себе. У всех, кому его рекомендовала (родственников, знакомых), результат потрясающий. Буквально после одного применения, уже минут через 10-15, мучительный зуд начинает прекращаться. А при кожном грибе везде такой зуд, что поднимает среди ночи, и уже не уснуть.

Надо в аптеке купить флакончик глицерина (он стоит очень дешево), половину отлить и долить 70-процентной пищевой уксусной кислоты. Флакончик закрыть пробкой, встряхнуть несколько раз — и лекарство

готово. Пораженное место надо промыть с мылом, обсушить и смазать ваткой, смоченной в этом растворе. Пусть подсохнет. Надеть чистые носки, если грибок на ногах. И утром всегда надевать чистые носки. И так смазывать грибок утром и вечером до полного излечения.

Руки после нанесения раствора надо хорошенько мыть. Немытыми руками нельзя дотрагиваться до глаз, век, лица. Хорошо данное лекарство помогает и при трещинах между пальцами, особенно после ручной стирки, когда тоже бывает зуд. Это тоже грибок, только я не знаю, как он называется. Буду рада, если кому-нибудь мой рецепт поможет.

Адрес: Ураковой Зое Васильевне, 612395, Кировская обл., Санчурский р-н, с. Вотчина

ПОМОЖЕМ ДРУГ ДРУГУ РЕЦЕПТАМИ!

Здравствуйте, дорогие добрые люди, все читатели такой полезной газеты! Наша газета спасает людей, попавших в беду, которым уже нет от кого ждать помощи. Ведь у кого-то нет детей, которые смогли бы помочь своим родителям. Наше поколение — это дети войны, сироты. Наши отцы сложили головы за светлое будущее своих детей, а обернулось оно босым, голодным детством, слезами матерей, тяжелым, непосильным трудом, болезнями, полуголодной старостью и непониманием со стороны государства, его чиновников. С уходом из жизни стариков, обремененных из-за такого невнимания, теряется духовная сила нашей страны.

В своем детстве мы не страдали от безделья, всегда находили себе занятие, и не было такой жестокости. Раньше нам жилось лучше, мы могли бесплатно лечиться, учиться, отдыхать в пионерских лагерях, заниматься спортом и радоваться жизни. А сейчас — одни болезни, слезы и страдания. Без денег никого не лечат. Вот так и живут пожилые люди. И я решила помочь нуждающимся рецептами.

1. Выводим лишнюю жидкость из организма. Вам поможет сбор: цветки бузины черной, трава хвоща полевого, плоды можжевельника, березовые почки, листья смородины, укроп, трава адониса.

Всего взять по щепотке, 1 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать и пить за полчаса до еды утром и вечером.

2. Лечим женские болезни, при-
детки.

- Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. травы боровой матки, настоять и пить 3-4 раза в день в течение месяца.
- Плоды барбариса помыть, положить в стеклянную банку, залить кипятком, 30 мин. настоять и пить.
- Залить стаканом кипятка 1 ст. л. плодов шиповника, настоять и пить.
- Поможет и такой чай: на 1 л кипятка по 2 ст. л. травы вероники, календулы и мяты. Пить по 0,5 стакана за 15 мин. до еды.
- Для укрепления яичников 1 ст. л. корней клевера залить стаканом кипятка и выпить за 4-5 раз в течение дня.

3. Готовим молодильный чай. Залить 1 л кипятка по 1 ст. л. травы пастушьей сумки, укропа, плодов шиповника, настоять и процедить. Пить перед едой.

А мне нужна для лечения двух грыж в поясничной траве кукурузы. Прочитала, что можно лечить грыжи настоем этой травы, а у нас в аптеках ее нет. Очень прошу помочь.

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

С ГРИППОМ СПРАВИТСЯ КАЛАНХОЭ

Очень прошу напечатать народный рецепт лечения свиного гриппа. Он прост, доступен всем, безвреден, а польза огромная. Я уже писала о домашнем растении каланхоэ, и мое письмо было опубликовано. Там я рассказывала о легочных заболеваниях. Секретом сок каланхоэ имеет широкий спектр лечебного действия. Например, его закапывают в глаза при катаракте, а также он лечит все виды гриппа.

Свежеотжатый сок каланхоэ закапывают в нос. Положение больного — лежа. Больной будет долго и сильно чихать, поэтому надо приготовить для него полотенце.



Ухаживающим надевать маску.
Закапывать сок 2 раза в день по 5 капель в каждую ноздрю.

Также сок каланхоэ лечит ангину, менингит и легочные заболевания: бронхит, пневмонию, туберкулез.

Будьте очень рада, если помогу людям избавиться от болезней.

Адрес: Пуленович Тамаре Ивановне, 746100, Туркменистан, г. Туркменабад, мкр-н Угтункт, 41-1

ОТ ЗОБА, ДЛЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН

Огромное спасибо всем, кто откликнулся на мое письмо! В свою очередь хочу поделиться с читателями знаниями. В моем арсенале тоже есть замечательные рецепты.

— От диффузного зоба поможет настойка грецких орехов.

Орехи молочной спелости пропустите через мясорубку, залейте 0,5 л водки 1 стакан массы и настаивайте в темном прохладном месте не менее 1,5 месяца, периодически встряхивая. Пейте по 1 ч. л. перед едой 3 раза в день в течение месяца. Затем на 10–15 дней сделайте перерыв и снова лечитесь настойкой. И так — на протяжении 3,5–4 месяцев. На курс должно хватить 1 л настойки. Я очень надеюсь и верю, что этот рецепт поможет, если у вас такая проблема.

— И еще советы для тех, кто мучается от боли в зубах, деснах:

- а)** полоскать рот настоем подорожника;
- б)** залить стаканом кипятка 2 столовые ложки измельченных листьев репы, настоять 30 мин., процедить и применять настоем для полоскания;
- в)** положить между больными зубами и щекой листья валерианы, а можно эти листья и жевать;
- г)** залить 25 г почек березы 100 мл спирта, настоять 8 суток, часто взбалтывая, и прикладывать к больному зубу ватку с настойкой.

Адрес: Цветковой Ирине Михайловне, 021500, Казахстан, Акмоллинская обл., г. Степногорск, 5-й мкр-н, д. 14, кв. 54

Я ВЫЛЕЧИЛА АДЕНОИДЫ И ЖИРОВИК

Пишу для Демисева В.Г. из Краснодар («Лечебные письма» № 22). У его внука аденоиды. Когда моему сыну было 3,5 года, у него тоже обнаружили аденоиды. Сын дышал ртом, мучался. Врачи хотели делать операцию, но мы решили полечиться народными средствами.

Я делала тампоны из ваты, пропитывая их в 20-процентной прополисной мази. Купила 20 г прополиса, натерла на терке, залила его 50 г вазелинового масла и нагревала до полного растворения. На ночь тампоны пропитывала этой мазью и вставляла сыну в носик на 15 минут. Нам понадобилось 8 дней, чтобы нос стал дышать.

Старалась не простужать сына. А на ночь он пил еще половину стакана теплого молока с медом. Когда прошла осмотру у врача, аденоидов не было. Может, и нашему внуку поможет — попробуй!

А у меня 2 года назад на руке образовался жировик. Сначала он меня не беспокоил, но затем стал больше. Хирург хотел оперировать, а я не далась. Соседка мне дала лист каланхоэ, и я решила опробовать это средство. Брала небольшой лист, мыла его, резала на мелкие кусочки и выдавливала через марлю 1 ч. л. сока. Затем брала бинт, обматывала его в сок, прикладывала к жировику и заклеивала пластырем. Так делала раз в день, а вечером готовила новый сок. Я прикладывала примочки 12 дней, потом из жировика начала выходить какая-то светлая масса. Лечилась долго, больше месяца. Теперь на месте жировика осталась только ямочка. Видимо, каланхоэ вытянуло из него белую гадость. Всем желаю здоровья и счастья!

Валентина Чекина, Краснодарский край

ВЕРНЕТ ЗДОРОВЬЕ ЖИВИЦА

Живу я на Севере, где очень короткое лето и морозные зимы. Глубокой весной распускается вся зелень буквально за две недели, а летом скорее холодно, чем тепло... И, несмотря на суровые условия, жизнь идет своим чередом. Собирая в лесу ягоды, грибы и лечебные травы, я обратила внимание на то, что деревья хвойных пород как бы плачут. По коре струится желтоватая смола с очень приятным запахом. Еще в старину люди этой смолой излечивали многие болезни.

Читая «Лечебные письма», я тоже решила вам написать. Может, и мое письмо поможет излечить болезни, которые мы накопили с годами. Ведь сама природа нам дает такое чудесное средство! Живица — так называется эта смола. Даже слово «живица» говорит само за себя.

Соединив смолу с растительным маслом и пчелиным воском, можно получить мазь, которая применяется как наружно, так и внутрь. Приготовить ее самостоятельно несложно.

Это средство можно использовать при болях в желудке, печени, ушах, при изжоге и геморрое, ангине и гриппе, гайморите и кашле. Помогает живица при остеохондрозе, суставных и мышечных болях, отеках. Заживляет трещины на пятках, спасает при ожогах, зубной боли, пародонтозе.

Я сама не так давно мучилась артритом коленных суставов. Наносила мазь 2 раза в день в течение месяца и почувствовала, как боль ушла. Снова хочется ходить, даже танцевать от счастья, что суставы больше не беспокоят меня!

Адрес: Байзак Наталья Владимировна, 636760, Томская обл., Александровский р-н, с. Александровское, ул. Толпарова, д. 2, кв. 2. Тел. 8-382-55-2-57-03

ЦИТАТА

Любовь — это все, что у нас есть, и только любовью мы можем помочь друг другу.

Еврипид





ВОЛШЕБНЫЕ ЯГОДКИ

У нас в Сибири в этом году калина уродилась. Я прочитала в справочнике, что она обладает многими лекарственными свойствами, и решила проверить на себе.

И теперь каждый вечер беру 3–4 веточки калины, споласкиваю их под краном, кладу в кружку, толчу, затем заливаю кипятком. На следующий день пью по 1/2 стакана 2 раза в день, утром за 20 мин. до еды и вечером за 1 час до сна.

Я убедилась, что калина обладает успокаивающим, снотворным, мочегонным действием, вследствие чего снижается артериальное давление. Полезен такой настой ягод калины при простуде, кашле, расстройстве кишечника. А сырая ягода калины обладает слабительным свойством.

Можно использовать калину и в косметических целях. У моей внучки были на лице угри юношеские. Мы поделали ей маски с соком калины, лицо стало нежным и чистым.

Ягоды калины очень полезны – недаром наши бабушки использовали их в пищу: тушили, пекли пироги, варили кисель, отжимали сок и т. д.

Будьте здоровы.

Адрес: Широковой Е.А., 650905, г. Кемерово, ул. Белозерная, д. 44-а, кв. 41

РЕЛИКТОВОЕ РАСТЕНИЕ

Хочу рассказать о лопухе анисовом. Растение красивое, ароматное – летом пчелки гроздьями повисают на его соцветиях. Целебные свойства лопуха наша семья неоднократно испытала на себе. У мужа была гипертония. Чуть погода начнет меняться – вот он уже плохо себя чувствует, давление зашкаливает, сердце шалит. Не помню уже, кто из родственников посоветовал нам воспользоваться настоем лопуха, но мы не поленились и приготовили его – благо у нас на даче целая клуба лопуха. И муж благодаря этому растению стал реже хвататься за таблетки, давление у него скачет не так часто!

Рецепт: 50 г сухого цвета лопуха (эффективнее будет, если взять 200 г свежего) следует залить 0,5 л горячей водки (40–градусной) и настоять в темном месте 20 дней, ежедневно встряхивая. Процедить и принимать за 30 минут до еды 2 раза в день по 1 ч. л., а на ночь по 2 ч. л. на 30 мл воды. Курс лечения – 30 дней, затем неделя перерыва, и курс повторить еще 1–2 раза. Такая настойка снижает давление, восстанавливает работу сердца, укрепляет иммунитет, избавляет от дрожания конечностей, атеросклероза.

Я спирт не переношу, поэтому для себя готовлю чай – беру примерно 1 ст. л. сухого лопуха на пол-литровый чайник круглого кипятка, настаиваю 30 минут. Чай очень полезен пожилым людям, в жару – лучший напиток для утоления жажды. Лучше пить теплым, можно долить молока по желанию. Но мне больше нравится добавлять в чай вместо сахара 1 ч. л. меда. Такой чай полезен – и сердечко поддержит, и иммунитет укрепит, и давление стабилизирует. А заодно и отрегулирует обмен веществ, кровь почистит.

Гарвикова В., Латвия, г. Илуксте

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ГОРОХ

ВЛП №21 было опубликовано письмо Марьяны Анисимовой из Магнитогорска, в котором она рассказала, как лечится от атеросклероза горошком из зеленого горошка. А наша семья уже не одно поколение для лечения использует нут – бараний горох. Нут – ближайший родственник обыкновенного гороха, но намного целебнее. Считаю так потому, что ни в нашей семье, ни в бабушкиной и прабабушкиной никто не страдал ни от инсульта или инфаркта, ни от атеросклероза сосудов.

Выращивали мы бараний горошек всегда и помногу – в Украине это очень распространенная культура! И переехав в Россию, я первым делом посадила нут на участке везде – вдоль садовых дорожек, по периметру грядок с огурками, вокруг клубники. И думаю, что именно контраст соленой оболочки со сладким содержимым внутри делает его необыкновенным и целебным.

Если обыкновенный горох очень

быстро становится сухим и твердым, то с нутом все обстоит иначе – если внизу куста уже есть спелые корбочки, то в середине он поспевает, а сверху – только цветет. И так до морозов. Вот и употребляем, лечимся мы им все лето и всю осень!

Кроме укрепления стенок кровеносных сосудов и улучшения питания головного мозга, он еще является и природным пребиотиком, поддерживающим кишечную флору, а значит, восстанавливающим наш иммунитет, способствующим очищению желудочно-кишечного тракта.

Адрес: Какалина Нине Ал-не, 399887, Липецкая область, Лев-Толстовский район, с. Золотуха

СПАСИТЕЛЬ-ИЗБАВИТЕЛЬ

Хочу рассказать о замечательном растении – шалфее. Латинское «шалфей» происходит от греческого слова «здоровье». В листьях шалфея содержится эфирное масло, а также бактерицидные вещества, витамины. Поэтому листья шалфея обладают противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, вяжущим действием. Есть даже такая присказка: «Незначем болеть, когда в садах цветет шалфей». Чаще всего настоем шалфея применяю для полоскания при воспалении десен, ангине, воспалении верхних дыхательных путей.

Приготовление настоя не составит труда: надо 1 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут.

Такой настоем полезно пить при чрезмерном потоотделении ночью, особенно при климаксе (принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день). Подойдет такое средство и при воспалении мочевого пузыря, а также нарушениях пищеварения, ларингите. Свежий настой также хорошо применять для примочек при лечении плохо заживающих ран и язв, легких ожогов. Иногда для наружного применения необходимо готовить более концентрированный настой. Такое «крепкое» средство я готовлю, например, для ополаскивания жирных волос (беру 2–3 ч. л. шалфея на 1 стакан кипятка, настаиваю 15 минут).

Чтобы справиться с артритом и радикулитом, принимаю шалфейные ванны. Они уменьшают боль, улучшают крово-



обращение. Такие ванны помогают при кожных сыпях у детей.

Чтобы приготовить шалфейную ванну для взрослого, в 2 л кипящей воды бросить 200 г сухого шалфея и выдержать на маленьком огне 20 минут. Настоять 30 минут и через дуршлаг вылить в ванну с температурой воды 36–37°. Ванны принимать через 1–2 дня. Курс 12–15 процедур.

Противопоказан шалфей кормящим женщинам, так как подавляет образование молока.

Адрес: Виноградной Тамаре Сергеевне, Тверская область (адрес в редакции)

ЛЕГКАЯ ПОБЕДА

После окончания музыкального училища большая часть выпускников собралась в доме культуры, и на добровольных началах был организован хоровой коллектив. Помню, как на 9 Мая нам пришлось выступать в парке перед ветеранами. Было прохладно, дул ветер. За полчася я так охочелась, что не разгибались пальцы рук. Придя домой, я почувствовала, как стреляет в ухе и першит в горле. Врача не стала вызывать – впереди были два выходных, решила лечиться травушками-муравушками.

Я взяла по 1 ст. л. липы, сушеных ягод малины, хвоща полевого, коры ивы и цветков бузины черной. Все перемешала, затем 1 ст. л. сбора залила 1 стаканом воды, 15 минут выдержала на водяной бане. Остудила в течение 30 минут, процедила, довела до исходного объема кипятком. Пила по небольшому глотку через каждый час.

За два дня я встала на ноги. И ухо перестало болеть – помог настой донника.

Залить 2 ч. л. травы донника 0,5 литра кипятка. Дать настояться в плотно закрытой посуде. Закапывать по 5–6 капель в больное ухо 2–3 раза в день.

Вообще-то, донник – удивительное создание природы. Какие только заболевания он не укрощает – и подagra, и тромбофлебит, и воспаление легки! А еще донник – гроза фурункулов. В

домашних условиях нетрудно самому приготовить мазь.

Растереть 2 ст. л. цветков (лучше свежих) с 2–3 ст. л. сливочного масла. Наложить мазь на фурункул, перебинтовать. Оставшуюся мазь хранить в холодильнике.

Многие рецепты, предложенные читателями газеты «Лечебные письма», мною опробованы: какие-то помогли, а какие-то – не очень. Но я этому не удивляюсь, ведь все мы – люди разные, каждому – свое. И я очень радуюсь, когда нахожу свой, именно мне подходящий рецепт.

Тышкина Д.И., г. Санкт-Петербург

БУДЬ ЗДОРОВ И НЕ КАШЛЯЙ!

Недавно мой отец женился. Мы, его дети, были рады такому событию – он один поднимал нас, заболит, и, конечно же, заслужил любовь! Его избранница – прекрасная женщина – милославная, добрая, заботливая. Через полгода совместного проживания произошло чудо – отец поправился, округлился и, что очень важно, перестал кашлять. А ведь у него был застарелый бронхит, усугубляемый постоянным курением! Секрет выздоровления прост, как все гениальное. У его осуществления этой программы выздоровления необходимы березовые веточки с молодыми почками – их, конечно, надо собирать весной. Если у вас сейчас нет под рукой такогo сырья, то не расстраивайтесь и возьмите чудодейственный рецепт на заметку – вы его опробуете!

Взять 2 ст. л. мелко нарезанных березовых веточек с набухшими почками, залить 1 л молока, в течение двух часов выпаривать молоко на медленном огне, пока не останется примерно 0,5 л, затем процедить. На 1/2 стакана молока добавить 1 ч. л. сливочного масла. Принимать утром и в обед по полстакана, а вечером перед сном – целый стакан.

Конечно, вместо сливочного масла лучше добавлять в отвар корень, говяжий или бараний жир. А если нет таковых, то ничего страшного – и со сливочным маслом у вас будет превосходное лекарство от кашля!

Дулор Ж., г. Лодейное Поле

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА НА ЛАДОНИ

Еще совершеннее, качественнее, надежнее!
Золушка – революционное изобретение России!
• Абсолютно бесшумная! • Миниатюрная!
• Перестиривает любую габаритную одежду без механической деформации.
• Не требует проточной воды.
• Потребление электроэнергии менее 20 Вт.
• Вес менее 500 г. • Незаменима на даче, в деревне или поезде!
Гарантия 18 месяцев!
Срок службы не менее 10 лет.
Цена при получении на почте – 1540 руб.
При заказе от 2 штук цена – 1440 руб. за шт!

ЧУДО-ПЕЧЬ

По-настоящему народная «Чудо-печь» защитит от холода любое помещение: дом, склад, теплицу, птичник. Производится в России по японской технологии. Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)! Работает без дров/угля 16 часов. Расход топлива (дизель, керосин) всего 2 л в сутки! Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.
ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЧС РОССИИ!
Цена – 2520 руб. с оплатой при получении на почте.
От 2 шт. цена – 2410 руб. за шт.

ЧУДО-НАСЕДКА

Лидер продаж! Чудо-наседка снабжена всеми необходимыми для наилучшего выведения цыплят птице: • вместительность 63 курочьих яйца, • естественная вентиляция и регулируемое увлажнение воздуха, • автоматическое перемешивание яиц каждый час, • поддержание оптимальной температуры, благодаря терморегулятору.
Изготовитель – Россия.
Гарантия – 18 месяцев.
Срок эксплуатации – 10 лет.
Используйте ЧУДО-НАСЕДКУ И ЖИВИТЕ БЕЗ ЗАБОТ!
Цена при получении на почте – 3490 руб.

ТЕПЛАЯ ПРЯЖА СВОИМИ РУКАМИ!

Благодаря электроприемке БЭТ-01 Вы сможете с легкостью производить роскошную пряжу в домашних условиях: • вырабатывает пряжу из чесанной шерсти, пуха или синтетических волокон, • скручивает нити в одну, • идеально подходит для выработки пряжи из собачьей шерсти, • легкая (3,6 г), • малоабразивная (25х125х20 мм), • бесшумная.



Цена – 2690 руб. при получении на почте.

Прием заказов с 6-00 до 21-00:

8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05.
Проконсультироваться по товарам можно по тел.: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24.

610052, г. Киров, а/я 10, отдел 49.
Доставка по центральной России бесплатна!
Конфиденциальность доставки гарантирована!

Еще больше товаров на www.mir-c.ru; www.ksin.ru

Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара. О доставке в отдаленные регионы уточняйте у наших менеджеров.

РЕКЛАМА



ЦЕЛЕБНЫЙ ДУХ ЛЕСНЫХ КРАСАВИЦ

От всей души поздравляю редакцию и читателей «ЛП» с Новым 2010 годом и Рождеством! Желаю всем здоровья, успехов и счастья. Это самые любимые праздники, они пахнут мандаринами, хвоей и детством. Приятно украшать свой дом хвойными ветками, наряжать душистую красавицу елку – погружаясь в какое-то волшебство и таинство, забывая о возрасте, мы мечтаем о чудесах и подарках. Зеленая королева наполняет весь дом приятным ароматом, выделяет лекарственные фитонциды, убивая болезнетворные микробы, поднимая настроение и радуя глаз. Жаль, что эта ароматная чудесная сказка длится только до Крещения, а потом многие люди просто выбрасывают лесную красавицу на помойку. А зря! Новогодняя елка может и дальше радовать, лечить, оздоравливать. Для этого следует разобрать елку на отдельные части: хвою, мелкие и крупные ветки, спилы, изготовить опилки. А затем готовить волшебные ванны, витаминные напитки, оздоравливающие и лечебные настои, отвары, настойки. Ученые утверждают, что зимой в хвойных растениях накапливается наибольшее количество питательных и лекарственных веществ, и они максимально сохраняются в новогодней елке. А после праздников самое время почистить сосуды, укрепить сердце, набраться витаминов, и во всем этом поможет вам душистая красавица.

Напомню один из простых, но очень эффективных рецептов. Взять 5 ст. л. измельченной хвои, 3 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. измельченной луковой шелухи, залить 0,7 л кипятка. Нагревать на медленном огне 5 мин., настоять в теплом виде или в термосе 12 часов. Пить небольшими глотками в течение всего дня или по 1/3 стакана 3–4 раза в день независимо от еды в течение месяца. После 7 дней перерыва можно возобновить питье. Легко, просто, дешево, но очень действенно.

Не менее эффективны хвоя и веточки другой лесной красавицы

– сосны. Их можно использовать как душе угодно: пропускать через мясорубку с сахаром или медом, готовить различные кисели на отваре хвои, отваривать хвою в молоке, готовить мази, отвары, настои, настойки, и все они принесут только пользу, только здоровье. Ведь сосна – это удивительное лекарственное растение. Хвоя содержит смолу, дубильные вещества, горькое вещество пиникрин, шикарный набор минеральных солей, смолотое вещество болеритин, витамины С, В2, К, каротиноиды, эфирное масло, куда входит много ценных компонентов.

Не удивительно, что сосну использовали во все времена почти от всех болезней и как общеукрепляющее средство. Говорят, что в войну сосна спасла множество людей от болезней, ран, смерти – была самым простым и доступным по тем временам лекарством. Уже только за это мы обязаны относиться к лесной красавице с уважением.

Все части сосны являются поливитаминными, отхаркивающими, мочегонными, кровоочистительными, противовоспалительными, противомикробными, раздражающими средствами. Их применяют при заболеваниях дыхательных путей, туберкулезе, водянке, подагре, ревматизме, рахите, кожных заболеваниях, невралгии и т.д.

Вот некоторые простые рецепты из сосны.

- 1 стакан измельченной хвои (обычно ее собирают в июне) залить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день.
- 1 ст. л. с верхом измельченной хвои или верхушек молодых весенних побегов сосны отварить 5 мин. в 0,5 л молока, настаивать 1–2 часа. Принимать в 3 приема в течение дня.
- Большую горсть хвои и столько же измельченных молодых побегов сосны кипятить в закрытой посуде 10 мин. в 3 л воды, настоять не менее 4 часов. Употреблять для ванн.

Еще раз повторю: не выбрасывайте новогодние елки, а воспользуйтесь их целебными свойствами на благо своего здоровья.

**Адрес: Прошиной Александр,
432002, г. Ульяновск,
ул. Гагарина, д. 9/10, кв. 34**

ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ И ЧЕЛОВЕК

Я потомственная целительница. Из личного полувекового опыта знаю, что часто люди не могут избавиться от своих болезней несмотря на все усилия. Это возможно в том случае, когда человеком много времени – от 3 до 8 часов – проводит в геопатогенной зоне. ГПЗ встречаются практически в каждой квартире или доме.

В геопатогенной зоне энергия биопля Земли имеет высокую интенсивность. Такие места расположены над потоками подземных вод, над разломами земной коры, карстовыми пустотами, туннелями и траншеями. Эта огромная энергия излучения Земли распространяется вверх строго по вертикали, и никакие известные материалы не являются для нее преградой. Появилось даже новое понятие – геопатия, т. е. заболевания, вызванные энергетическими силами Земли в тех местах, под которыми несутся водные потоки.

Первыми признаками влияния ГПЗ являются плохой сон, беспричинные головные боли, ощущение разбитости, подавленности, плохая сообразительность. Но это не все. Научкой доказано, что рак, артрит, ревматизм, астма, гипертония, рассеянный склероз и еще целый ряд болезней зависит от подземных рек и ручьев.

Особенно опасным оказался сон в ГПЗ. Если возникли подозрения на опасную зону, то передвигать кровать в безопасное место. То же самое сделайте со своим рабочим столом и любимым креслом. И уже через несколько дней вы перестанете испытывать усталость, сонливость, головную боль.

Вот несколько примеров из моей практики.

– А.Б. днем и ночью страдала от болей, сковывающих ее тело по рукам и ногам. Проверка показала наличие подземных вод под ее домом. Оказалось, что кровать и любимое кресло А.Б. находились точно в геопатогенной зоне. Кресло с кроватью переставили в нейтральную зону, найденную в доме. Через семь недель у А.Б. прошло онемение рук и прекратились ночные боли.

– Н.М. много лет страдал от артрита. Он перендигался только в коляске для инвалидов. После проверки оказалось, что его кро-



вать стоит в гепатогенной зоне. Нашли безопасное место в квартире и переставили кровать. И.М. после этого постепенно сменил инвалидное кресло на костыли, потом на трость, а затем распрощался и с тростью. За два года он совершенно выздоровел.

— Ребенок Г.П. мочился ночью в постель. Никакие средства не помогали справиться с этим. Проверка показала наличие мощного подземного потока под спальным местом ребенка. Через неделю после перестановки детской кровати в безопасное место ребенок перестал мочиться ночью в постель.

— Л.В. — рак кишечника 4-й степени. Оказалось, что кровать Л.В. стояла точно в ГПЗ, и ее желудок и кишечник подвергались сильнейшему земному излучению. После перестановки кровати в безопасное место Л.В. через два месяца совершенно выздоровела (лечение проводилось комплексное, природными средствами).

Известный онколог И. Иссельс, как и многие его коллеги, считает, что все раковые больные, а также хронические больные и здоровые люди, не желающие заболеть, должны внимательно обследовать свои спальни с помощью маятника или рамки и переставить свои кровати, если они стоят в опасных гепатогенных зонах.

Сейчас во многих эзотерических магазинах продаются маятники или рамки. Если вам негде купить, то сделайте следующее: возьмите гайку или кольцо и подвесьте на толстой нитке длиной 40 см. С этим инструментом ходите по квартире или дому. В центрах ГПЗ кольцо или гайка будут двигаться по окружности. А вне зоны они будут раскачиваться из стороны в сторону или останутся неподвижными. Для надежности пусть такие мероприятия проведут два разных человека, незнакомые с результатами друг друга. Если их результаты совпадут, то нужно немедленно убрать из опасной зоны кровать, рабочий стол, кресло перед телевизором, диван, если они оказались в таком месте.

Здоровье нужно беречь, а с земной радиацией шутки плохи. Лучше убраться из опасной зоны, пока она не убрала вас. Желаю вам здоровья!

Адрес: Руденко Альвине Михайловне, 432001, г. Ульяновск, ул. Старо-Свияжский пригород, д. 68, т. 8-960-378-69-04

ПОЛЮБИТЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА

С некоторых пор меня стало очень беспокоить состояние собственного здоровья. Справив в этом году 60-летний юбилей, я задумалась о том, как и в дальнейшем поддерживать свое здоровье, на которое, честно говоря, особо не жалуюсь.

И тут мне в одном из популярных изданий попала в глаза хорошая статья о «матушке-печени», «царице-печени» — как только ее не называют. И не зря. Сейчас уже многие знают об огромной роли печени для здоровья всего организма в целом. И хотя она у меня не болит, но иногда какой-то легкий дискомфорт испытываю — видимо, есть какие-то просчеты в питании.

Статья же меня заставила посмотреть другими глазами на весь комплекс оздоровительных мер. Оказывается, помимо правильного питания (без переедания), существует даже специальная гимнастика, способствующая лучшему очищению печени и устраняющая застойные явления в ней. Это было для меня внове.

Упражнения самые обычные, вроде «велосипеда», «ножниц», приседаний и подскоков. Выполнять рекомендуется по 30 раз каждое и не менее 2 раз в день.

А что из еды «любит» печень? Очень полезно вегетарианство и паровые блюда. В ежедневное меню обязательно надо включать овощи, приготовленные на пару: морковь, капусту, кабачки, тыкву, свеклу, а также свежие помидоры, огурцы, петрушку, укроп. Капусту лучше употреблять белокочанную и цветную, ее тоже готовят на пару. Из свеклы полезно готовить сок (пополам с водой), класть ее в борщ, салат, использовать в качестве гарнира. Из белковых продуктов предпочтительнее нежирная рыба (судак, форель, треска, карп). Из

мяса — телятина и индейка. Полезны сыр, кефир, творог. Из всех продуктов питания ценнейшим для печени является мед. Его нужно есть хотя бы по 1 ч. л. дважды в день за 30 мин. до еды. Щи и супы готовить из овощей и без острых приправ. Салаты и рагу заправлять растительным маслом. Все продукты желательнее отваривать или запекать, но ни в коем случае не жарить. Воду пить только очищенную фильтром, живую из родника или талую. Из минеральных вод для печени предпочтительнее всего «Ессентуки № 5», а так же «Славянская», «Нарзан», «Барвихинская», «Истринская».

Что губительно действует на печень? Кислые ягоды: клюква, киви. Овощи: редька, редис, чеснок, сало. Печень страдает от жирного мяса (свинина, баранина, мясо гуся и утки), спиртных напитков, в том числе пива, от крепкого кофе без молока. И еще есть у печени серьезный враг — переедание.

Для устранения застойных явлений и поддержания здоровья печени надо курсами пить травяные настои из лекарственных растений, например такой: зверобой, бессмертник, календула, перечная мята, солодовый корень, цветы и корни одуванчика. Горсть такого сбора (4 ст. л.) заливают 1 л кипятка, настаивают ночь. Пьют по полстакана 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

Есть и другие сборы, их можно найти на страницах «ЛП». Главная же мысль ясна — печень нужно беречь. Помогая ей правильным питанием, гимнастическим комплексом, профилактическим приемом травяных настоев, мы уберем себя от такого страшного недуга, как цирроз. При нашей загубленной экологии и образе жизни и питания, далеком от правильного, стоит сохранить хотя бы остатки здорового смысла и попытаться хоть что-то изменить к лучшему.

Адрес: Щербаковой Нине Федоровне, 620026, г. Екатеринбург, а/я 271

ЦИТАТА

Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума.

Геродот





На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Сколько нужно сахара?

Уважаемая Галина Геннадьевна! Мои правнуки с утра до ночи едят все сладкое, а на фрукты не обращают внимания. Я очень беспокоюсь за их здоровье. Может, мои тревоги напрасны?

А.Ф. Московцева, г. Москва

Сахар в наших краях появился относительно недавно, примерно 200 лет тому назад. Раньше он был доступен только богатым, его продавали в аптеках на граммы и люди были здоровее.

Так можно ли употреблять сахар и в каких количествах? Во-первых, надо помнить, что, помимо сахарного песка, который мы добавляем к разным блюдам, в обычных продуктах тоже содержится сахара. Например, лактоза (молочный сахар), стахиоза (содержится в бобовых), галактоза и трегалоза (в грибах), мальтоза (солодовый сахар), фруктоза (фруктовый сахар). А еще мы едим мед, разные соусы, пьем быстрорастворимые напитки, в которых тоже содержится сахара. Например, в 1 стакане фруктового напитка (пакетированного сока) содержится 22 г сахара, в 100 г молочного шоколада – 40 г, в 100 г йогурта с добавлением фруктов – 10 г. По статистике, в день человек съедает в среднем 56 г сахара с фруктами, медом, молоком, кашей, хлебом. Это норма. Всего в день можно съедать 5-6 ч. л. сахара, включая не только тот сахар, что мы кладем в чай, но и содержащийся в продуктах. То есть две трети сахара мы получаем с кашами, супами, фруктами и овощами, творогом, молоком, йогуртом. Насыпьте на блюдце 3 кучки сахарного песка по 2 ч. л. Затем 2 кучки верните в сахарницу, потому что этот сахар – лишний, мы получаем его с продуктами питания! На тарелке остается 2 ч. л., что равно по энергетической ценности 1 ст. л. меда (без горки). Много это или мало? Для организма более чем достаточно, чтобы обеспечить его энергией на весь день. Но вся эта энергия должна быть израсходована. А если еще добавить конфетку, печенюшку да запить лимонадом, то получится переизбыток сладкого, и вред организму наносится ощутимый.

Конечно, сахар детям нужен. Без него клетки мозга испытывают недостаток в глюкозе, а это может стать причиной снижения работоспособности, переутомления, плохого настроения и даже головной боли. Однако и переизбыток сладкого может вызвать слабость, быструю утомляемость. Чрезмерное употребление сахара приводит к лишнему весу, нарушению обмена веществ, а, как следствие, со временем развиваются сахарный диабет, остеопороз, остеохондроз и другие болезни.

Чтобы справиться с зависимостью от сахара, нужен активный образ жизни. Это спорт, игры на свежем воздухе – все, что поднимет настроение и нормализует обмен сахара. Если уж никак не справиться с сахарным искушением, то замените белый сахар коричневым, в котором есть полезные микроэлементы Са, К, Fe, или медом, или сухофруктами, мармеладом, черным шоколадом, кленовым сиропом.

Также имейте в виду, что по содержанию сахара равны 1 стакан молока, 2 блока, 1 кусок черного хлеба. Что слаще, а что полезнее, сказать трудно. Но о рациональном питании детей в первую очередь должна подумать мама. А всем бабушкам я советую: начать перестройку с себя, не покупайте конфеты и печенюшки. Лучше купить немного меда или фруктозы. Соблюдайте режим питания, перестаньте чаевничать вместо еды и перекусывать бутербродами.

Снежный ком болячек

После удаления желчного пузыря из-за камней уже 9 лет болею панкреатитом, язва желудка с повышенной кислотностью, часто мучают запоры, дисбактериоз. Сейчас мне 61 год. Какие средства для меня самые эффективные? Прошу ответить врача Г.Г. Гаркушу.

Адрес: Сысольгину Василию Васильевичу, 09161, Украина, Киевская обл., Белоцерковский р-н, г. Узин, ул. Ленина, д. 64, кв. 87

Уважаемый Василий Васильевич, давайте разберемся, откуда берутся проблемы с печенью и желчным пузырем.

Печень – это будто вместилище наших негативных эмоций: вспыльчивости, гнева, ярости. Люди с заболеваниями печени и желчного пузыря часто подавляют в себе гнев, раздражение, злость на кого-либо. Подавление эмоций сначала вызывает воспаление желчного пузыря, застой желчи и дискинезию желчных путей. Со временем невыраженные горькие чувства накапливаются, а на физическом уровне откладываются залежи камней. Ведь, как правило, люди считают дурным тоном выражать свои агрессивные эмоции, уж лучше они их будут сдерживать, постоянно критикуя себя и других. А в результате – еще и больные суставы, желудок и кишечник, поджелудочная железа... При агрессивных чувствах человека переполняют горькие мысли, и от этого бывает даже горько во рту, особенно утром. Но гордыня и гнев часто мешают нам избавиться от разрушительных гневных мыслей и придирчивости. А камни в желчном пузыре – будто копыт от наших негативных мыслей. Как же от нее избавиться? Проще всего – операция, и вы ее сделали. Желчный пузырь – это «отстойник» наших эмоций, и его-то вам как раз удалили, но вредные эмоции остались. Поэтому не вовремя выбрасывается желчь из печени и попадает в желудок. Вот вам и ожог слизистой желудка – гастрит с повышенной кислотностью (а это вызывает еще больше боли и вредных эмоций). Следующий этап – язва, и опять боли, эмоции... Желчь постоянно истекает из печени,



смешивается с другими пищевыми соками и становится агрессивнее. На ее пути встречается сфинктер (клапан) поджелудочной железы, и постоянная атака этой желчи направлена на него. Так как желчный пузырь нет, сфинктер не выдерживает, ворота открываются, агрессивные соки попадают в поджелудочную, и начинается воспаление. Вот вам и панкреатит. Далее – вниз, по направлению к кишечнику. Ядовитая смесь из соков поджелудочной, печени и кишечника обжигает слизистую, она истончается, и в кишечнике начинаются воспаление, отек тканей. Нарушаются обменные процессы. Вот вам и запор. Кишечник перестал работать, нарушился обмен – опять интоксикация и воспаление, но уже в сосудах, суставах. И катится этот ком болячек под горку с такой быстротой, что мы даже не осознаем: все эти болячки мы выращивали сами, не умея управлять своими эмоциями. Иногда я говорю, что надо менять себя и смотреть на жизнь проще, а мне отвечают: «Как же можно изменить свой характер?» Да просто надо приказывать своим вредным эмоциям заткнуться! Работайте над собой, занимайтесь аутотренингом и смотрите на все происходящее, как в кино. Не участвуйте в дурном спектакле и не устраивайте спектакля одного актера, смотрите на жизнь проще!

Вам необходимо подчинить себя строгому режиму дня. Утром рано вставать, а самое главное – вечером вовремя ложиться спать. Почему это важно? Да просто время активной работы печени и желчного пузыря – с 21 часа до трех часов ночи. В этот период человек должен находиться в горизонтальном положении, чтобы истечение желчи проходило нормально. Даже если органа нет, если желчный пузырь удален оперативно, на энергетическом плане он сохраняется, и обмен в организме не должен прерываться.

Следующий момент – это правильное питание. Есть надо по режиму: каждые 3 часа понемногу в одно и то же время. Ведь у нас, как у собак Павлова, вырабатывается условный рефлекс. Желчь начинает течь только к этому времени, и вы избегаете ожогов слизистой желудка, кишечника. И не забудьте каждый раз после еды пить горячие настои желчегонных трав, чередуя по 1 месяцу каждую из них (пожизненно). Вам полезны девясил, тысячелистник, полынь, пижма, кукурузные рыльца, солянка холмовая, бессмертник, рябина красная, шиповник.

Организм прежде всего нужен хорошая чистка. Вечером в 21 час выпиваем 5 таблеток аллохола и 1 стакан горячей минеральной воды с 0,5 ч. л. меда. Затем 1,5-2 часа лежим на горячей грелке то на спине, то на правом боку, то почти на животе. Делаем так 3-5 дней подряд 1 раз в месяц. В это время вы избавляетесь от застоявшейся желчи и очищаете кровь от лишнего холестерина, билирубина. А самое главное, что при этом чувствуете себя намного лучше, и уже хочется начинать делать для себя что-то полезное.

Если сохнет кожа



Очке 23 года, у нее очень сухая кожа. Появляются трещинки, раздражение, зуд. Диагнозы ставили разные: дерматит, сухая экзема и другие.

Никакая косметика и никакие аптечные мази ей не помогают, и она нервирует. Еще меня беспокоит, что

дочка при росте 167 см весит 48 кг. Ест нормально, но очень худая. Прошу совета у врача-натуротерапевта Г. Г. Гаркуши.

Праченко Зинаида Васильевна, г. Волгодонск

Кожа защищает нашу индивидуальность. Кроме того, это огромный орган восприятия окружающего мира. А как воспринимаем этот мир наша дочь? Возможно, она чувствует себя беззащитной, что-то сильно ее беспокоит, поэтому девушка как буднично отгораживается своей кожей от внешнего мира. Когда весь мир кажется нам агрессивным, кожа тоже перестает дышать, контактировать с внешним миром. Поэтому она сохнет, как штукатурка, трескается, и появляются различные дерматиты. Так что все заболевания кожи – это проявления наших внутренних проблем. И пока мы с ними не справимся, никакие наружные средства, мази не помогут.

Теперь рассмотрим проблему на физическом плане и хорошо подумаем: от чего может пересыхать кожа? Очевидно, ей не хватает воды. А значит, и всему организму ее не хватает, поэтому девушка резко теряет вес.

Мы рождаемся в воде и первые 9 месяцев проводим в ней. Теперь давайте заглянем в микроскоп. Что происходит при этом на уровне клетки? В организме больше 80% жидкости, и она активно работает: является транспортом для белков, минералов, даже самих клеток. Если воды достаточно, то клетки свободно движутся в потоке и не задевают друг друга. Как только воды становится меньше, клетки начинают сплываться и медленно двигаться. Они застревают в мелких сосудах, и там происходит застой. А где застой, там меняется солевой баланс, и шлаки, выделяемые клетками, образуют токсины, которые иссушают кожу.

Если сосуды забиты клеточными элементами и там приостановлены обменные процессы, кожа не дышит, в ней нарушается обмен жидкостей. И, соприкасаясь с воздухом, она иссушается. А вывод такой: надо насыщать организм живой водой (30 мл на 1 кг веса ежедневно). Живая вода – родниковая, горная, колодезная (но не застоялая). Сейчас очень много говорят о целебной силе так называемой электроотрицательной воды с высоким окислительно-восстановительным потенциалом. Ее даже «заряжают» с помощью специальных приборов. Но можно воспользоваться и живыми, свежесожатыми соками, которые тоже сохраняют эти свойства. Но как только вы добавили в жидкость сахар и нагрели ее, окислительно-восстановительный потенциал падает, и пить это уже бесполезно. А если полечиться живой водой или соками в течение полугода, то кожа начнет дышать, избавится от шлаков и перестанет сохнуть. К этому надо добавить русскую баню или сауну. В бане выделяется много пота, и кожа сбрасывает шлаки. Но при этом надо больше пить свежей, живой воды.

Но вот беда: как только кожа начинает дышать, она теряет влагу. Жидкость надо сохранить, хорошо смазывая кожу после бани жирным кремом или маслами. Чем чаще баня, тем быстрее восстановление. Вспомните и о том, что в русской бане всегда применялись веники – березовые, ивовые, дубовые... Они ведь не только для массажа. Если их запаривать в тазике, вода станет более живой. А если в нее еще добавить яблочный уксус, кислые соки клюквы, лимона, брусники, яблока или грейпфрута, то окислительно-восстановительный потенциал воды повысится, и кожа оживет. Пусть ваша дочка попробует для начала такие методы, и здоровье улучшится.

ЗАМОРСКИЙ
ГОСТЬ

А ва года назад я была в командировке в Индии. Деловые встречи, конечно, занимали много времени. Но все же мне удалось познакомиться и с некоторыми достопримечательностями этой страны, увидеть, как живут простые люди.

Об Индии можно рассказывать бесконечно. Но больше всего меня поразило то, что в некоторых местностях необычайной популярностью пользовался базилик. Оказывается, он обладает чудесными лечебными качествами, и вот уже тысячелетия почитается в Индии как священное растение. Несколько листьев, добавленных в воду или пищу, очищают их и убивают микробы.

Даже запах этого растения, или выращивание дома в горшке, может защитить семью от инфекций. Это совсем не преувеличение. В Индии вековым обычаем является поклонение базилику – дважды в день его поливают и зажигают рядом с ним лампы утром и вечером, веруя, что он защитит семью от бед и принесет счастье. Листья базилика являются неизменными атрибутами всяческих поклонений.

Вернувшись домой, я на своем дачном участке посадила базилик. Растет «заморский гость» быстро, неприхотлив и польза от него большая. В одной книге я прочитала, что базилик – превосходный антибиотик, он обладает бактерицидными, противогрибковыми и дезинфицирующими свойствами. Поэтому начала регулярно готовить салаты с добавлением базилика. И заметила, что мой муж и дети полосу осенне-зимнего гриппозного сезона преодолели легко, без «приключений».

Но это еще не все заслуги базилика! Когда я на кухне готовила салатики – то, как водится, некоторую зелень – базилик, петрушку – по ходу дела отправляла себе в рот, жевала с наслаждением. И что вы думаете? Вскоре я почувствовала изменения – прекратила пользоваться жвачками, которые были мне необходимы для устранения дурного запаха изо рта. Помните, в рекламе говорилось, что «свежее дыхание облегчает понимание». А я работаю с людьми, вот мне и приходилось жвачками приглушать

скверный запах – хотя бы на некоторое время!

Я рассказала о своем открытии знакомому врачу. Но Игорь не разделил моей радости. Он предупредил, что в базилике содержатся определенные вещества, которые могут быть вредными для эмали зубов при длительном контакте с этим растением. Поэтому посоветовал избегать жевать листья базилика. Конечно, услышав это, я расстроилась. Но Игорь сказал, что не будет вреда, если я перестану часто жевать базилик, а воспользуюсь отваром растения – такое средство принесет только пользу!

Взять 1 ч. л. травы базилика на 250 мл воды, кипятить 5–10 минут, настаивать 1 час, процедить. Такой концентрированный раствор можно немного разбавлять кипяченой водой и использовать для полоскания полости рта и горла – от дурного запаха не останется и следа!

Кстати, если 2/3 стакана отвара выпивать в течение дня маленькими глотками, то можно справиться с воспалением мочевого пузыря. Мне это удалось. Только имейте в виду – напиток повышает аппетит.

Солинова Э., г. Москва

ПРОВЕРЕНО:
ПОМОГАЕТ!

В газете «Лечебные письма» я прочитала, как женщина лечилась зверобойным маслом. Подумала: «А не приготовить ли и мне такое чудо-масло?» Сказано – сделано! Сначала я использовала масло исключительно для лечения ранок. Действительно, отлично помогает – даже глубокие ссадины заживают на второй день! А как-то раз осенью у внуки обветрились губы, появились трещинки, началось шелушение. В течение дня (к счастью, были выходные) мазали губы целебным маслом, и все быстро зажило.

А вскоре приготовленное мною масло выручило и нашу соседку – она не смогла быстро проглотить какую-то нужную ей таблетку, и лекарство прилипло к щеке, несколько минут пролежало во рту. В результа-

те – раздражение слизистой. Полоскания не помогали. И вскоре появились язвочки с внутренней стороны щеки. Когда Зинаида пришла ко мне в гости и рассказала об этом происшествии, то я сразу же предложила ей воспользоваться зверобойным маслом.

Ощутимые результаты у Зинаиды были уже после первого смазывания маслом. А потом она начала прикладывать к язвочкам тампоны, смоченные в зверобойном масле. И вскоре все пришло в норму. Но важно и то, что у Зины перестал болеть желудок – помогло масло, которое она вопреки волею проглатывала, когда ставила тампоны в рот!

Есть многоступенчатые способы приготовления зверобойного масла, но я пользовалась самым простым. Вот его рецепт:

Свежими цветущими верхушками зверобоя наполнять стеклянную банку по самые «плечики» и заливаю оливковым маслом, а при его отсутствии – растительным маслом холодного отжима. Траву прижимаю – она не должна высовываться над поверхностью масла, иначе появится плесень, чего ни в коем случае нельзя допускать. Плотное закрываю банку, настаиваю 3–4 недели. Образовавшийся экстракт процеживаю через марлю.

Оказывается, зверобойное масло можно использовать не только при кожных заболеваниях и для лечения печени и желудка. Недавно ко мне в гости приезжала сестра из Ярославля. У нее было воспаление толстой кишки, мучилась сильно. Так ей посоветовали делать микроклизмы с настоем из трав с добавлением зверобойного масла. И помогло – воспаление уменьшилось!

Взять по 1 ч. л. трав крапивы, ромашки, тысячелистника, шалфея. Взять 1 ст. л. сбора, выдержать в 200 мл кипятка 10 часов, процедить, добавить 1 ч. л. зверобойного масла. После опорожнения кишечника использовать настоем в теплом виде для микроклизмы.

Приятно жить, открывая для себя что-то новое и удивляться!

Ельсина Д., г. Беженск

ИСПОВЕДЬ БЫВШЕГО АЛКОГОЛИКА

Официальная медицина признала высокую эффективность методики Тимура Мамукова по излечению от алкоголизма и наркомании. Но объясняют, каким образом до 85 % пациентов излечиваются от пагубной зависимости всего за несколько сеансов, наука оказалась бессильна.

Со студенчества и лет до тридцати Михаил Корвин пил, потому что ему это нравилось. Потом – потому, что не пить уже не мог. Даже, когда начались неприятности на работе. Когда ушла жена. Когда начало сдавать здоровье.

Первый раз я попытался завязать после того, как на свадьбе у сестры в алкогольном бреду устроил драку с ее мужем, испортил праздник, – сейчас он говорит об этом уже спокойно. – Продержался что-то около недели и – в жуткой агонии! Выход из пике, закодировался. Хватило на полгода... Потом были нейтропрограммирование, «торпеды» – всего около десятка попыток бросить пить. И все – бесполезно. И всегда в борьбе с зеленым змеем побеждал змей...»

Алкоголизм трудно излечим. Для современной ме-

дицины это – аксиома, не требующая доказательств. Если дело дошло до физической зависимости, шансов навсегда избавиться ничтожно мало. Большинство, которое пока не знакомо с методикой доктора народной медицины Тимура Мамукова, так по-прежнему и считает. Но Тимуру Заверончу удалось доказать обратное: с алкоголизмом можно бороться даже на тяжелых стадиях.

«Но все это в прошлом. На данный момент я не пью уже шесть лет, – продолжает Михаил. – Квасил по-черному больше пятнадцати лет, а завязал за три недели».

В 2003 году волей счастливого случая Михаил Корвин стал одним из тех счастливых, которые в числе первых испытали на себе видеометодику Тимура Мамукова: после просмотра DVD-диска с записью сеанса бионейроэнергетического «шторма» его тяга к алкоголю сменилась полным равнодушием.

«Как бы передать свои ощущения... – подписывает нужные слова мой собеседник. – Теоретически я могу выпить – рюмку или водки, бокал или шампанского... И! Без малейшего удовольствия. Тяга к спиртному пропала, как и не было».

Эффективность методики Тимура Мамукова не вызывает сомнений. Это подтверждают и отзывы, полученные на основе клинических испытаний от множества наркологических лечебных стран. Об этом свидетельствует официальное признание запатентованного метода по излечению от алкогольной и наркотической зависимости Минздравом РФ и Российской академией медицинских наук.

Но как это работает? Каким сила, заставляет людей отворачиваться от рюмки? Без дрихх помж, а, главное, без рецидивов прекратить употребить наркотик?

Сам Тимуру Заверончу объясняет, что данным ему от природы даром он активизирует внутреннюю биологическую энергию человека. Не какая-то внешняя, чужеродная сила – сам организм извлекает из себя пристрастие к алкоголю или наркотикам: за счет разрушения во время видеосеансов и многократно усиленных внутренних резервов.

«Никто, пройдя 15-дневный курс видеотерапии, не испытывает больше постоянной зависимости от алкоголя, – утверждает Тимур Мамуков. – Большие половинки людей, прошедших курс видеотерапии, бросают пить совсем, остальные употребляют не регулярно – по праздникам или в связи с какими-то другими нерадовыми событиями. А это – огромная победа».

Подготовил Олег Головин

От редакции: заказать видеометодику Тимура Мамукова и получить консультацию можно по телефону:

8-804-333-45-64, (звонки по России бесплатны, включая мобильные)

по тел.: (495) 362-24-33, 362-22-83, 362-26-58, а также по e-mail: vera@mamukov.com

Адрес: 111033, г. Москва, ул. Семокатная, д. 4а, стр. 1 www.mamukov.com

По Москве доставка – бесплатная; по России – наложенным платежом почтой России

Серт. соотв. с №РССС RU.04PC.C.0091, выдан 4.10.2007. ООО «Медицинские системы 2000», 111033, г. Москва, ул. Семокатная, д. 4а. ОГРН 1035006457727.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Всем
заказавшим видеометодику
до 31 декабря
предоставляется скидка!
Звоните!

О НАБОЛЕВШЕМ

Таблетка против кариеса

Чтобы зубные протезы дольше стояли, мой стоматолог посоветовал пропить курс таблеток «Кальций-Актив» и только потом начинать лечение. Неужели теперь можно лечить зубы таблетками?

М. Краснова, г. Ставрополь

Для зубов, несомненно, полезна диета богатая кальцием. Примерно через три месяца после курса приема «Кальций-Актив» у людей с множественным кариесом и пародонитом значительно улучшается состояние тканей пародонта – десна приобретает здоровый розовый цвет, исчезают кровотоки и неприятный запах изо рта. Десна плотнее охватывает шейку зуба, закрываются так называемые зубные «карманы». И самое главное – исчезает повышенная чувствительность зубов.



В итоге «Кальций-Актив» не только защищает зубы от кариеса, но и существенно продлевает срок службы зубных коронок, мостов, съемных и несъемных протезов. Столь поразительная эффективность объясняется тем, что «Кальций-Актив» является крайне действенным средством профилактики остеопороза, он повышает плотность и прочность костей во всем организме.

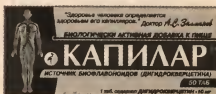
Как подкормить сердце?

На телевидении и радио много говорят сейчас о «Капиларе», о том, что с помощью этого препарата можно сохранить здоровье сердца и сосудов. Неужели «Капилар» поможет и мне?

Власова А.С., г. Москва

Биологически активная добавка «Капилар» составляет в организм вещества, которые помогают поддерживать правильную работу сердца и сосудов. А также являются своего рода «чистильщиком» мельчайших кровеносных сосудов – капилляров. Улучшает питание и кровоснабжение сер-

дечной мышцы. За счет нормализации капиллярного кровотока разгружаются крупные сосуды и в итоге плавно выравнивается артериальное давление. «Капилар» сглаживает скачки давления естественным путем, без перергузки. Ценно и то, что это не синтетическое лекарство, а препарат, состоящий исключительно из природных биологически активных компонентов. Он основательно снижает риск сосудистых катастроф и поддерживает хорошее самочувствие человека. Заметим, у «Капилара» не обнаружено никаких побочных эффектов. Но, чтобы узнать наверняка, поможет ли он в вашем случае, лучше проконсультироваться у врача.



Свои вопросы вы можете задать по телефону: 8-800-155-20-02.

По России звонок бесплатный. СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Не является лекарственным средством. СРП № 77.99.23.3.Y5132.5.05. СРП № 77.99.23.3.Y2264.3.06



Раньше в советских столовых был рыбный день – четверг, когда подавали только блюда из рыбы. У меня каждый день – рыбный, что помогает мне справиться с весьма тяжелым недугом – остеопорозом.

Рыбный день

Беда свалилась на меня внезапно – открывая консервы, я неудачно захватила левой рукой тяжелую банку с помидорами. Банка вырвалась из рук и грохнулась об пол, осколки разлетелись по всей кухне. Я вскрикнула, но не от испуга, а от того, что острая боль пронзила всю руку – от пальцев до плеча. «Сломала!» – в ужасе пронеслось в голове. Кое-как замотав бессиленно повисшую левую кисть платком, я поехала в больницу.

Рентген подтвердил перелом, мне наложили гипс, дали обезболивающее. Но дежурный врач высказал подозрение, что у меня развивается остеопороз. Это коварное заболевание может вначале протекать незаметно, а потом – раз, и перелом на «ровном месте». Костная ткань – то уже ослаблена, на рентгене она – как губка пористая, вот и не выдерживает даже малейшей нагрузки.

Эх, мне бы раньше обратить внимание на мои ночные боли в тазобедренном суставе и спине, частые судороги в икрах. Я же все это списывала на непогоду, на сезонные обострения артрита и не обращалась к врачу. Вот и дотянула до перелома. А если один случился, то теперь жди следующего, потому что кальция в костях недостаточно – такая уж это болезнь.

Мне прописали пищевые добавки и препараты кальция, велели побольше есть морепродуктов и морскую капусту, в день выпивать не меньше литра молока, а из овощей – капусту.

Ну, я совсем приуныла от такой диеты. Судите сами: морскую капусту я на дух не переношу, то же относится и к креветкам со всякими там мидиями и грешешками. У меня от одного их вида сразу тошнота к горлу подступает. Да и недешевы они, на мою пенсию не разгуляешься. А от капусты меня так, извините, пучит, что даже обычные свежие щи превращают мой живот в туго надутый шар. И с молочным не лучше: никогда ни кефира, ни творога не ела. Может, это повлияло на развитие болезни или

то, что я рыжая и очень белокожая, у таких, как сказал доктор, в организме всегда нехватка «солнечного» витамина – D, а без него кальций не усваивается. Потом, я много лет подряд курила, только на пенсии бросила. И кофе – моя слабость, без чашки кофе утро не начинаю. А ведь и это тоже факторы риска. В общем, причин для развития остеопороза у меня было более чем достаточно.

Пока лечилась и восстанавливала руку, лишний раз боялась и пошевелиться. Хорошо, соседка помогала, обедами меня кормила. Вообще, она – детский массажист и инструктор по плаванию. У нее дома масса всяких книжек по закаливанию, по воспитанию и т.д. Однажды, когда я была у нее, попалась мне в руки книжка Никитиных про воспитание детей. В ней много советов для родителей, в том числе и для будущих мам, один из них меня очень заинтересовал: ежедневно есть рыбные консервы вместе с костями, потому что в них много кальция.

Я попросила мою дорогую соседку купить мне в магазине пять баночек кильки в томате. Она удивилась, но купила. И вот я на другой день вместо завтрака, обеда и ужина кушала эти кильки вместе с косточками. Потом снова запаслась консервами, только на этот раз сардинами. Затем была горбуша, потом – сельдь и снова кильки. Но соседка, узнав про совет Никитиных, подняла меня на смех – ты, говорит, не кальцием, а консервантами одними питаешься. И стала мне покупать самую костлявую рыбу: мелкую путассу, карасиков у рыбаков, корюшку и всякую другую мелочь. Мы эту рыбу потрошили, потом разваривали вместе с костями, пока они не станут мягкими, и я этот густой навар поедала с большим аппетитом. В бульон мы клали перец горошком и лавровый лист, а вот соли – самую малость, непозлезна она при остеопорозе. Еще я узнала, что творог вполне можно заменить сыром

твердых сортов. 100 г сыра в день и – пожалуйста, половину нормы кальция вы получили. Теперь стоило подумать и о витамине D, а его много в тресковой печени, которую я просто обожаю. Чайная ложка печени трески – это дневная норма «солнечного» витамина. Разобрались мы и с капустой. Оказалось, что брокколи ничуть не хуже кочанной, не вызывает у меня никаких неприятностей, и ее можно круглый год купить в замороженном виде. Так что рыбная похлебка с брокколи стала моим дежурным блюдом. Потом я узнала, что кальция много в шпинате и петрушке, в фасоли и орехах. И вот я, никогда раньше не признававшая никакой зелени, стала тарелками наворачивать пюре из шпината, а петрушку в изобилии класть в свою дежурную рыбную похлебку. Полобила любю по-грузински: с чесноком, орехами и кинзой. К лету моя рука совсем зажила, и я начала ранним утром на своем балконе принимать солнечные ванны, чтобы запастись витамином D естественным способом. Оказалось, ничего страшного. Кожа ни разу предательски не покраснела, она постепенно становилась золотистого цвета. Моя умница-соседка убедила меня начать делать ежедневную зарядку, и я, как ни боялась новых переломов, каждое утро на балконе при любой погоде выполняла эти нехитрые упражнения, помогающие мне чувствовать себя бодрой и здоровой. Через полгода после начала моей рыбной диеты и всего, что я предпринимала, новый анализ крови показал уже значительно меньшее содержание кальция в крови, а ровно через год после перелома я сделала новое обследование и – ура! ухудшения не было, даже повысилась плотность костной ткани! Врач и сам был удивлен моими успехами. На его вопрос, чем же я так себя подлечила, я с уверенностью ответила: «Ежедневно – рыбный день!»

**Ларичева Валерия Георгиевна,
г. Санкт-Петербург**



ВСТРЕТИМ НОВЫЙ ГОД БЕЗ МОРЩИНОК!

К Новому году я начинаю готовиться с начала декабря. Во-первых, обязательно стараюсь поухаживать на несколько килограммов. В это время идет Рождественский пост, и я к нему подключаюсь. Так легче, вроде как ответственность не дает переходить рамки. В основном налегаю на капусту, а от привычной картошки на месяц отказываюсь. Во-вторых, я начинаю усиленно заниматься лицом. Чего скрывать: если сама себе нравилась, то и другие на тебя обращают внимание, а к концу года внимания сразу поднимается настроение, чего еще надо? У меня есть свой проверенный рецепт, который позволяет слегка преобразить лицо: морщинки сделать незаметными, а кожу свежей. Ничего особенного для этого не понадобится. Надо купить, а еще лучше – приготовить самой молочную сыворотку. Купите 1 л кефира, поставьте на огонь, и как только кефир створожится, сразу снимите с плиты. Получится вкусный домашний творог и сыворотка. Из сыворотки каждый вечер за час до сна я делаю примочки.

Салфетку из нескольких слоев марли пропитать теплой сывороткой и положить на предварительно очищенное лицо на полчаса. Затем лицо, не умывая, промокнуть полотенцем и нанести тонкий слой крема.

Секрет в том, что в молочной сыворотке содержится оптимальный набор аминокислот, который самым лучшим образом действует на кожу, питая и омолаживая ее. С возрастом наша кожа становится сухой, бледной, ей не хватает активных действующих веществ. А сыворотка восполняет их. Дешево, просто, эффективно. Все мои знакомые, кто хотя бы раз пробовал это делать, остались довольны и пользуются моим советом постоянно.

Алла Николаева, г. Санкт-Петербург

МАСКА С КЛЮКВОЙ

Клюква – главный источник витаминов зимой, и купить ее можно в наше время в любом большом магазине. Я привыкла в это время по утрам делать витаминные завтраки с клюквой – либо творог с клюквой и сахаром, либо овсянку с клюквой и медом. И

заодно, всегда, когда дома есть клюква, делаю с ней маску на лицо и шею. Причем независимо от времени суток – и утром, если не тороплюсь, и вечером. Самая лучшая основа для маски – мягкий творог.

2 столовые ложки творога смешиваю с 1 столовой ложкой клюквенного сока (только что отжатого), сразу женошю на очищенное от косметики лицо и шею, ложусь без подушки на кушетку и блаженствую минут 20.

Затем маску снимаю по массажным линиям влажным ватным диском, протираю лицо теплым зеленым чаем и наношу крем. Процедура простая, доступная и очень полезная. Если сделать курс из 10–12 масок по два раза в неделю, результат будет ошутимым, потому что кожа на лице буквально обновится. Клюква содержит фруктовые кислоты, которые способствуют удалению отмерших клеток, а творог питает кожу. И еще один совет: налийте в воду немного клюквенного сока, чтобы она приобрела приятный розовый цвет и кислотный вкус, и заморозьте в формочке для льда. Делайте по утрам массаж с этим льдом, это очень омолаживает лицо.

Елена Потапова, г. Москва

ПАЛЬЦЫ – В ЛИМОН!

Хочу дать простой рецепт тем читателям «Лечебных писем», кто недоволен состоянием ногтей. А ногти расслаиваются почти у всех.

Как только заметите, что ногти не в порядке, запаситесь свежими лимонами и вечером, сидя перед телевизором, держите пальчики в двух половинках лимона. Следите, чтобы каждый ноготок был щедро одарен лимонной мякотью. Желательно делать так в течение месяца.

Разницу вы оцените уже после 10 дней лимонного массажа. А еще можно раз в неделю, скажем, накануне выходных, снять лак с ногтей и ватной палочкой обильно «накрасить» ногти 5-процентной настойкой йода. Следи от йода не останется уже через день, а если и останется слегка желтоватый оттенок, под слоем лака его не будет заметно. А польза от этого очень большая: никогда не будет ногтевого грибка, а сами ногти постепенно станут здоровыми и красивыми.

Любовь Александровна Коллакова, г. Новороссийск

Онкология?! Что делать?

Революционная разработка в области онкологии

Российскими учеными с Обинских разработан и апробирован аппарат «Элби-01» – деструктор атипичных клеток! Многолетним опытом использования в практике доказано! Аппарат «Элби-01» с большой точностью воздействует именно на опухолевые клетки, не повреждая при этом здоровье. У многих уже на начальных этапах лечения виден положительный результат в виде уменьшения в размерах, вплоть до полного рассасывания новообразований.

«Элби-01» – медицинский прибор, который не только не стимулирует рост новообразований, но и:

- ведет к их регрессу,
- снижает риск рецидивов после операции.

Успешно используется в лечении:

- миомы, фибромиома матки,
- узлы щитовидной железы,
- аденома предстательной железы,
- онкологические заболевания,
- узловая, фибро-кистозная мастопатия.

По экспериментальным данным онкоцентра им. Блохина аппарат применяется в комплексном лечении на любой стадии онкологических заболеваний.

– При доброкачественных новообразованиях эффективность составляет около 90%.

– При злокачественных тормозит их рост на 40–60%.

Опухоли регрессируют, уменьшаются в размерах. По результатам клинических исследований опухоль при воздействии данного вида излучения начинает вести себя совершенно иначе. Происходит ее изолирование от организма путем инкапсулирования, опухоль регрессирует, уменьшается в размерах и в ряде случаев, ранее не оперированных образований могут быть радикально удалены. Существенно улучшается самочувствие, снижается интенсивность болевого синдрома. Улучшается качество жизни! Прост в использовании и адаптирован для домашнего применения. Не имеет аналогов в России и за рубежом!

Позвоните и закажите прибор можно по телефону в Москве:

8(495)788-08-48

www.medelfor.ru

ООО «Здоровые рецепты», 115098, г. Москва, ул. Б. Серпуховская, д. 44, офис 180. ОГРН 1037746163130

**ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.**



Возвращение

— Александр Васильевич, что такое реабилитация? Восстановление функций организма?

— Нет, не совсем. В медицине есть понятие «восстановительная терапия», то есть лечение, направленное на восстановление каких-то функций, нарушенных болезнью. А реабилитация — это сочетание восстановительного лечения с психотерапией. Ее целью является восстановление личностного и социального статуса пациента. Она включает работу с личностью больного, с его психикой, направляет на преодоление дефекта.

За границей занимаются в основном восстановительной терапией. В нашей стране восстановительная терапия началась после войны, когда количество инвалидов было огромным. Потом был взят курс на реабилитацию. Я 15 лет работал в многофункциональном межрайонном центре реабилитации при поликлинике. Мы имели возможность довести пациента до состояния, когда он в самом деле может вернуться к труду и обычной жизни — не совсем, конечно, обычной, к жизни в новых условиях, но считать себя полноценным человеком. Из полутора тысяч пациентов после инсульта почти половина вернулась к труду.

— А как обстоят с этим дела сегодня?

— К сожалению, сегодня у нас принята модель именно восстановительной терапии, а не реабилитации. У государства больше нет заинтересованности в возвращении больного к труду. Даже по Санкт-Петербургу коечный фонд для стационарной реабилитации вдвое меньше потребности. Нужны новые межрайонные реабилитационные центры, укомплектованные всеми необходимыми специалистами и оборудованием. Но пока этого нет, надо создавать сообщества больных, клубы, в которые бы входили те, кто пострадал от одной и той же болезни и объединены общей целью — выздороветь. Конечно, мнение врача остается главным, но когда человек слышит совет от такого же, как он, пациента, то для него это мнение по силе воздействия может оказаться даже важнее.

На спасение пострадавшего после тяжелой травмы, инсульта, инфаркта люди бросают все силы. Но потом, когда смертельная опасность миновала, встает новая задача: помочь человеку снова вернуться в жизнь. То же самое необходимо и при лечении хронических заболеваний. Какие же реабилитационные методы есть в арсенале врача, и что можем сделать мы сами? Рассказывает врач-психотерапевт, психиатр и невролог, специалист по реабилитации психически больных и пациентов после физических травм и сосудистых катастроф, председатель Федерации закаливания и спортивного зимнего плавания Санкт-Петербурга А.В. ТЕРЕЩЕНКОВ.

— Возможно, реабилитация проходит не всем?

— Действительно, активная реабилитация противопоказана, например, тем больным, кто до инсульта перенес инфаркт, или у кого не удается купировать высокое артериальное давление, потому что на фоне активных реабилитационных мероприятий может развиться повторный инсульт. Реабилитация мало эффективна у пациентов с выраженными интеллектуальными нарушениями.

Сложно проводить реабилитацию и если у больного депрессия. Среди людей, перенесших инсульт, по моим данным, около 25% находится в депрессивном состоянии. У человека случилась катастрофа, ему кажется, что жизнь кончилась. Лежит и ничего не хочет. Ему никакая лечебная физкультура не поможет, даже если ему будут делать какие-то движения, массаж и т.д. Его не заставишь. К сожалению, неврологи часто не видят депрессию.

— Что же в этом случае можно сделать?

— Депрессию можно снять медикаментозно. Мы в свое время разработали методику дробного назначения лекарственных средств. Малые, даже микроскопические дозы современных антидепрессантов, если их правильно подобрать, дают прекрасный эффект. Когда к основному лечению добавляется антидепрессант, человек совсем по-другому начинает воспринимать себя и окружающий мир... И, конечно, психотерапия, поскольку в данном случае депрессия имеет психогенную природу.

— А как проходит сама реабилитация?

— Реабилитационный процесс с самого начала — с острого периода — должен включать психотерапию. Больному надо

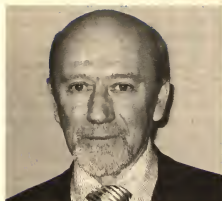
объяснить, что с ним произошло, почему произошло и каковы его перспективы. Очень важно, чтобы человек не думал, что он будет всю жизнь в таком положении. Об этом тоже заботится психотерапевт. С его помощью пациент должен оценить реально свои возможности, поставить реальные цели, задачи и добиваться их решения. Я говорю, что моя задача как психотерапевта — из оптимистов и пессимистов сделать реалистов. Но нужны сила воли и сила духа, без этого никак.

— Выходит, успех зависит от самого человека?

— В огромной степени. На одной из конференций я познакомился с Юлией Михайловной, которая почти 20 лет назад, будучи студенткой Института физкультуры, увлеклась прыжками на батуте и неудачно приземлилась. Была серьезная травма позвоночника, и девушка оказалась в инвалидной коляске. Но благодаря силе воли и ежедневной работе над собой она осталась полноценной личностью, защитила кандидатскую, стала доцентом Академии физкультуры им. Лесгафта, специалистом по реабилитационному оборудованию. Юлия написала книгу «Мой опыт самореабилитации», где отметила, что самое трудное для инвалида — это решение психологических проблем.

И еще очень важную роль играет отношение родственников, знакомых, друзей. Но тут есть «подводные камни». Обычно на первом этапе, когда с человеком случилась беда, родственники сначала активны, даже слишком активны, стараются все делать за больного. Возникает так называемая гиперопека. Потом наступает второй этап, когда больному говорят: «Что-то ты уже давно болеешь, а результата нет». И близок третий этап, при котором этот человек оказывается исключенным из жизни

В ЖИЗНЬ



семьи. Понятно, что восстановлению функций это не способствует.

— Как подбираются методы реабилитации?

— Когда поступает больной, врач должен составить план реабилитации. Он выясняет, чем болен пациент кроме этой травмы, каковы его функциональные и личностные особенности. Поэтому первый этап реабилитации должен быть диагностическим. Электроэнцефалография, чтобы не пропустить склонность к эпилептическим припадкам, ЭКГ для определения состояния сердечно-сосудистой системы, чтобы дозировать нагрузки, знать, что можно, что нельзя и в какой степени. Мы проверяли также устойчивость вестибулярного аппарата и координацию движений, особенно у водителей. Определяли скорость реакции — зрительной или слуховой. Когда раздастся сигнал, надо нажать кнопку, и видно, сколько долей секунды прошло. Но кроме скорости реакции при черепно-мозговой травме всегда страдает внимание.

— Можно ли проверить внимание?

— Самый простой метод — использование таблиц Шульте. На них в беспорядке разбросаны числа, и надо указать их по порядку. По времени выполнения задания я уже могу сказать, сможет водитель вернуться за руль или нет. По таблицам Шульте можно даже определить, сколько человек выпил накануне, потому что у него сразу же уменьшаются скорость реакции и внимание.

— Но человеку с травмой может казаться, что у него все в порядке...

— Одно дело, как чувствует себя он сам, другое — как оценивает врач. Поз-

тому есть методика «самочувствие, активность, настроение», где больной сам определяет, как он себя чувствует, и его видение сравнивается с видением врача. Бывают депрессивные состояния, когда человек недооценивает себя, не верит в свои возможности. Можно выявить состояние ипохондрии, когда больному кажется, что болит везде. А бывает и эйфория — в медицине она называется анозогнозия, то есть непризнание болезни. Таких больных лечить труднее всего. Человек пытается жить так же, как раньше. Он не до конца осознает, что с ним произошло, не выполняет рекомендации врачей, позволяет себе то, что ему нельзя, и тем самым ухудшает свое состояние. А главное, при этом возрастает опасность повторения неприятностей, например, повторных инсультов.

— Какие функции можно реально восстановить в процессе реабилитации?

— Многие. Но двигательные нарушения — это не самое страшное. Главное — то, что у человека в голове. Если у него есть цель, если есть, ради чего и ради кого жить, да еще соответствующая грамотная поддержка — значит, он имеет хороший реабилитационный потенциал. Сколько случаев в истории, когда люди в инвалидном кресле достигали высот! Даже президентами становились, как Рузвельт. Происходит то, что психологи называют гиперкомпенсацией. Всегда можно найти какие-то сферы, в которых человек способен добиться успеха.

— Что требуется от родственников больного?

— От родственников зависит бытовая реабилитация. Человек должен научиться себя обслуживать в тех пределах, которые указал врач (чтобы не навредить себе). Если встает вопрос домашнего ухода за пациентом, этому тоже надо учить родственников. Как надеть памперс, переодеть, перевернуть, поднять, посадить. Как правильно укладывать руку или ногу — это особенно важно при инсульте, чтобы не развивалась спастика. Под руку кладется мешочек с песком, чтобы она не сгибалась, как бывает при спастическом гемипарезе. Стопа не должна свисать. Это называется «лечение положением». Такие приемы уже десятилетия известны врачам-неврологам, но сейчас больше

надеются на современные средства и на такие «мелочи» уже не обращают внимания. А они работают, помогают предотвратить спастiku.

Еще родственники должны контролировать регулярный прием выписанных врачом лекарств, пока больной сам не поймет, что это необходимо. Бесцельный прием лекарств бессмыслен. Хотя все зависит от человеческого духа, но на определенном этапе лекарства необходимы — как фон для всего остального.

— А гимнастика, упражнения?

— Это одно из мощнейших лечебных средств. Лечебная гимнастика должна начинаться с первых дней, под руководством методиста. Сначала в кровати, лежа, потом сидя, затем в зале лечебной физкультуры — и так на протяжении всей реабилитации. Пациент должен запомнить свой комплекс и постепенно расширять его в зависимости от возможностей. Здесь тоже велика роль родственников, которые должны освоить комплекс и знать его. Вот тогда, при совместной работе, можно добиться хороших результатов.

— Какие упражнения можно делать в постели?

— Самые простые, начиная с голеностопов. Стопы сдвигать и раздвигать, поворачивать. Потом коленные суставы. В сторону — вместе. Руку поднять — руку опустить. Движение пальцев, повороты кистей. Отведение рук в стороны, вверх и т.д. Если рука парализована, берешь ее здоровой рукой и поднимаешь. И вот уже какие-то движения стали возможны.

— И что, в результате паралич действительно проходит?

— Все восстановление происходит только от комплекса мероприятий. Нет такой методики, которая одна поможет, и нет такой таблетки, которую принял — и все восстановилось.

А дальше посильная физкультура, движение (ведь наши мышечные нагрузки в десятки раз меньше, чем еще сто лет назад), закаливание, адекватное (по реальным затратам калорий) питание. Утреннюю гимнастику в России из каждых десяти человек делает даже не один, полчеловека. А в Китае — почти все. У них и достижения в спорте колоссальные.

А для повышения иммунитета рекомендую закаливание. Сам я много лет занимаюсь зимним плаванием и множество людей к нему привел. Но начинать зимой купаться можно только с разрешения врача.

Беседовал Александр Герц



ДАЙТЕ ОТДЫХ ГЛАЗАМ

После сорока пяти лет я устроилась на работу оператором на компьютере, хотя раньше никогда не пробовала серьезно на нем работать. Но когда из-за кризиса я потеряла свою основную работу в частной фирме, то дочка научила меня самому основному, что можно делать на электронной машине. И я смогла устроиться в розничную торговую фирму и стала набивать там накладные. Работа примитивная, хоть с компьютером и случаются иногда разные неожиданности, но в целом все было понятно и несложно. Сидишь себе с 9 до 5 вечера и вбиваешь разные товары.

Вот только один момент стал настоящей проблемой беспокоить меня — это мои глаза. Пока меня обучали, вроде зрение мое нормально выдерживало. А как начала целый день работать и много документов обрабатывать, так мои глазки и стали давать сбой. Во-первых, они начали слезиться, особенно к вечеру. Во-вторых, через две недели работы я обратила внимание, что хуже вижу издалека, когда мне надо посмотреть номер подъезжающего автобуса или трамвая. В третьих, я обнаружила у себя на переносице морщинку, что означало только одно — я часто напрягаю глаза и хмурюсь, стараясь сосредоточиться и увидеть то, что мне надо.

Со зрением у меня никогда серьезных проблем не было, поэтому, когда по вечерам глаза стали застилать от усталости слезы, я запаниковала. Набрала у подружки книжечку про глаза (она очень интересуется исправлением зрения без очков) и сразу же начала учиться расслабляться.

Я раньше уже пробовала делать упражнения для зрения, но это всегда были упражнения на развитие мышц. И никаких советов по расслаблению никогда в книжках не давали. А тут весь смысл был в том, чтобы и глазные мышцы научиться расслаблять, давать им отдых, и самой расслабиться.

Прямо на работе, в любую свободную минуту я спокойно закрывала глаза, накладывала ладони на веки, перекрестив пальцы на переносице, и давала глазкам отдых в полной темноте

(в книге это называлось «пальминг»). Чем дольше удавалось посидеть так, тем лучше мои глаза себя чувствовали. Потом надавливала на глазные яблоки 3–4 раза, моргала часто-часто, зажимивалась на 10–15 секунд, а затем, наоборот, «тарачилась» еще секунд 15. В конце упражнения я снова делала пальминг и шла обедать. То же самое я повторяла вечером, после работы, придя домой.

Для поддержки утомленных глаз я купила себе таблетки с черники, стала чаще есть морковь и пить настой на семенах укропа.

1 столовую ложку семян я заваривала стаканом кипятка. Посуду плотно закрывала, укутав в теплое, и давала настояться ночь. Утром процеживала и пила по четверти стакана перед каждой едой, даже на работе из термоса перед обедом обязательно укропный настой выпивала.

Я проработала на новом месте уже несколько месяцев, и мои глаза наконец-то адаптировались к нагрузкам. Даже морщинка на переносице у меня исчезла, потому что я стала целенаправленно расслаблять глазки и старалась сама расслабиться, не пытаться увидеть что-то, а просто спокойно смотреть. Полезные травы и черника с морковкой мне тоже, наверняка, помогли. А если бы я вовремя не занялась этой проблемой, то мое зрение наверняка бы испортилось.

**Вениаминова Наталия,
г. Челябинск**

КАК УБЕЖАТЬ ОТ КАМНЕЙ

Вышла я на пенсию уже 3 года назад, хоть и не очень хотела бросать работу. Но стало здоровье пошаливать, и дети уговорили меня на отдых, сказали, что я уже нарабаталась и пора подумать о себе. Причем ладно бы с внуками сидеть бы пришлось, так ведь нет, молодые сами с ними справились, а я только иногда по выходным с ними гуляла или сидела, когда мой сын с невесткой в гости уходили. Вот и

пришлось, действительно, на здоровье внимание сосредоточить, ведь чем-то заниматься надо. Я пошла на очень интересные занятия, и, хоть мы там только рисовали, но группа наша все равно называлась оздоравливающая, так как мы занимались арт-терапией, то есть оздоровлением с помощью рисования.

А попала я туда после того, как врачи сказали, что мой желчный пузырь находится в постоянном тонусе, хоть я никогда не болела гепатитами и другими подобными болячками. Из-за этого у меня нарушается выделение желчи, и появляются боли в правом боку. Кроме того, доктор сказала, что это может привести к образованию камней, а тогда у меня немного проблем прибавится. Поэтому я немедленно приступила к лечению.

Пошла на арт-терапию, чтобы научиться снимать стресс рисунками, и стала пить лечебные настои. Врач написала мне список трав, которые полезны для желчного пузыря, и я стала пить настои на этих травах, чередуя их по 2 недели. Сначала две недели я пила настой листьев мяты, которая снимает спазмы, потом для профилактики воспаления — две недели пила настой календулы, потом еще две недели — настой душицы, а потом опели от воспаления — настой календулы. Так и чередовала травы, то от спазмов поюлю, то от воспаления. Причем все травы очень доступные, что-то в аптеке покупала, а ромашку, мяту и календулу я сама летом собрала вместе с другими травами.

Заваривала травы я все одинаково. Так как никаких корешков и ягод я не пила, то ничего не варила. Просто 1 столовую ложку травы заливала стаканом кипящей воды, давала постоять, чтобы настой стал теплым, и пила перед едой по 1/3 стакана.

Боли мои прошли, но для профилактики я раз в два месяца провожу курс приема трав и пью их также 2 недели. И на рисование свое хожу раз в неделю, потому что оно помогает мне лучше понять себя и меньше нервничать. А на желчный пузырь нервы сильнее всего влияют.

**Колтунова Елена Николаевна,
г. Казань**



История применения этого лекарственного растения уходит в глубокую древность: им врачевали и Гиппократ, и Авиценна. И не удивительно: растение обладает отхаркивающим, противовоспалительным действием, улучшает аппетит, уменьшает перистальтику кишечника, снижает секрецию желудочного сока. Эти и многие другие свойства девясила делают его универсальным средством для лечения длинного списка недугов — от заболеваний верхних дыхательных путей до колитов и заболеваний пищеварительного тракта.

ДАРИТ СИЛЫ ДЕВЯСИЛА

РУССКАЯ БРАГА

Мой дед — потомственный интеллигент, всю жизнь занимающийся учительством, тем не менее испытывал неподдельный интерес к народной медицине, считал ее мудрейшим опытом. Конечно, интересовался дед неспроста, потому что со времен войны у него болели суставы на руках и ногах, а спасался он сам. И потому в семье все знают, как и чем лечиться от самых разных хворей и хворушек. Но до сих пор главное место в аптеке семьи занимает русская бражка на девясиле. Дед не устаёт повторять, что девясил так не называли бы, если бы он не давал девять сил, а стало быть, подходит для лечения многих болезней. И это правда, потому что эту русскую бражку мы используем не только для лечения суставов, но и всегда, если что-то болит. Мне кажется, девясил укрепляет весь организм изнутри, поскольку благотворно действует и на печень, и на легкие, и на сердце, и на кишечник.

Готовится такая брага вот как: в трехлитровую банку высыпать большую горсть измельченного сухого корня девясила, добавив 0,5 литра меда (700 г) и 100 г дрожжей. Залить теплой кипяченой водой (до начала сужения горлышка) и закрепить на банке резиновую перчатку с проколами на пальцах. Банку поставить в теплое место (но не у самой батареи) и накрыть плотной тканью. Когда брожение закончится (через 2–3 недели), процедить и поставить в холодильник. Пить по полстакана утром и вечером, заедая медом.

Наружно натирать больные суставы можно и обычной настоейкой на водке: 4–5 столовых ложек измельченного корня девясила залить 0,5 л водки и

настаивать две недели в темном месте. И поскольку мы все живем вместе, я, наблюдая за дедом, могу сказать, что сегодня он здоровее многих молодых людей.

**Нина Алексеевна Руденко,
г. Чайковский Пермского края**

ЛЕКАРСТВО №1

О том, что у меня была язва желудка, я уже много лет не вспоминаю, хотя раньше приходилось регулярно обивать пороги врачей, пару раз лежал в больнице. Сейчас, по прошествии времени, думаю, что сам был виноват, потому что не лечился как следует. Но однажды стало совсем плохо, и за меня взялась жена. Мало того что составила строжайший режим питания, так я каждые два-три часа принимал лекарство, приготовленное по совету знахарки.

1 столовую ложку измельченного корня девясила залить 1 стаканом горячей воды, нагреть на кипящей водяной бане, постоянно помешивая, полчаса. Затем остудить при комнатной температуре, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать отвар надо в перерывах между основным лечением три раза в день по трети стакана за 40 минут до еды. Лечение девясилом обычно проводилось в течение 4–6 недель.

И что еще очень важно: пока лечишься девясилом, улучшается состояние всего желудочно-кишечного

тракта и даже печени. Такая я и забыл про язву, но девясил с тех пор лекарство №1 для меня.

**Виталий Васильевич Скороходов,
г. Рязань**

ВМЕСТО ЛУКА С ЧЕСНОКОМ

Во время простуды или гриппа большинство из нас в первую очередь вспоминают о луке или чесноке, и это справедливо, ведь лучше них никто не справляется с вирусами и инфекцией. Но ничуть не хуже это делает корень девясила, и вот об этом почти никто не знает. Подумайте, кому придет в голову пожевать чеснок, отправляясь на работу. Вот и получается: чтобы защититься от инфекции, средство есть, но воспользоваться им не всегда удобно из-за запаха. А у девясила запаха нет.



Возьмите корень девясила, разрежьте его на маленькие кусочки и в течение дня рассасывайте 3–4 кусочка. Девясил обладает бактерицидными свойствами и потому легко справится с возбудителями вирусной инфекции.

А если вы уже простудились, можно заварить чай с девясилом и дягилом и пить его в течение дня несколько раз: по 1 столовой ложке корней залить 1 л воды, довести до кипения и прокипятить минут 10. Остудить, процедить, пить по полстакана. Ни одна простуда не устоит, даже кашель пройдет очень быстро. Самое главное, такое лечение надежно и действенно.

**Евгения Михайловна Летунова,
г. Нижний Тагил**



Ищи в продуктах йод

Привычки, которые с детства заложены в нас родителями, сложно перебороть, но иногда приходится это делать. Я всю жизнь прожила в Астрахани, на берегу Каспийского моря, мы ели много рыбы, конечно, арбузов и дынь, но в остальном питание было традиционным. Первое, второе, третье, каша, супы, а также колбаса и сосиски.

А когда я вышла замуж и переехала в Москву с мужем, то питание в целом осталось таким же, ведь я кормила мужа так, как мама кормила нас дома. Вот только рыбы мы стали есть намного меньше, так как Москва все же не стоит на берегу моря и магазинной рыбе я не так доверяю, как только что выловленной и купленной на рынке у знакомых рыбаков. Иногда, раз в неделю, рыбку я все же покупала, но иногда даже реже.

Все закончилось тем, что у меня появились проблемы со щитовидкой из-за нехватки йода, хотя вроде голодными мы никогда не сидели. Слава Богу, что я вовремя обратилась к врачу, когда стала сильно раздражаться, быстро уставать и плохо спать. Сдала анализы, и оказалось, что у меня йода не хватает.

Пришлось срочно изменять питание.

Начала я с того, что стала, примерно через день, есть салат из морской капусты, которому я больше доверяла, чем покупной рыбе.

Еще два раза в неделю я стала покупать фейхоа и хурму, которые выращивают, как правило, в странах на берегу моря, поэтому в этих фруктах йода побольше, чем в других, не морских продуктах. Вообще врач мне сказала удивительную вещь, что при нехватке йода полезно есть и помидоры, и картошку, а вот соей и фасолью лучше не злоупотреблять, так как они ухудшают усвоение йода из других продуктов. Хуже усваивается йод, если есть хрен, репу, цветную капусту, кукурузу, арахис. Вот, кстати, арахис я очень люблю, и часто покупала его себе погрызть перед телевизором после ужина. А после того, как стала о йоде заботиться, я перестала его есть и заменила на фрукты. Бананы покупала, яблоки, виноград и понемногу ела вечером.

Как-то раз я йодированную соль себе купила, но потом узнала, что при нагревании йод из соли исчезает, поэтому пользоваться такой солью есть смысл только при солении салатов и других не горячих блюд. То есть нет смысла солить йодированной солью суп при варке или кашу. Правда, в этом случае я не могу понять смысл всяких полуфабрикатов, в которые добавляют йодированную соль. Ведь все они должны вариться или тушиться, и йода в них после этого не остается.

Конечно, я старалась и рыбу покупать, но чаще двух раз в неделю я все равно ее не ела. А морскую капусту я покупала регулярно, или в салатах, или просто утром чайную ложку сушеной ламинарии съедала, запивая ее стаканом воды.

Анализы показывают, что щитовидка чувствует себя лучше, но надо продолжать диету, не останавливаясь на достигнутом. Я уже стала лучше засыпать, меньше раздражаться, но врач сказала, что надо поддерживать рацион с повышенным содержанием йода, так как у меня на работе большие умственные нагрузки и мозгу нужен йод.

Зайчикова Анастасия Ивановна, г. Москва

Суставы вылечила диетой

После перенесенной инфекции у меня начался артрит. Меня лечили антибиотиками, причем получилось так, что это был уже второй курс лекарств, так как сначала мне саму кишечную инфекцию лечили антибиотиками, а потом от инфекционного артрита снова антибиотики выписали. Но выбора не было, ведь с суставами шутки плохи, и мне пришлось снова принимать лекарства. Врач меня успокоила и сказала, что уже во время приема лекарств можно начинать восстанавливать микрофлору в желудочно-кишечном тракте.

Пришлось восстанавливать слизистую кишечника, принимая бифидобактерии. Целый месяц пила их, помогая себе еще и кисломолочными продуктами.

Пришлось корректировать и диету, так как суставы сильно мучили меня и я толком не могла ходить.

Я стала есть меньше соли, солила только готовую пищу. Перестала есть сахар и крахмалистые овощи. Мяса стала есть меньше, супы варила только вегетарианские и почти полностью перешла на растительную пищу, используя только кисломолочные продукты в диете. Еще полностью отказалась от алкогольных напитков и курить бросила. Я раньше не много курила, но в обеденный перерыв все-таки каждый день выходила с другими сотрудниками покурить, а из-за боли в суставах бросила и это редкое курение. Врач мне посоветовала почаще кушать баклажаны, и я стала запекать их в духовке, чтобы не есть слишком жирную жареную пищу, которая обмен веществ нарушает в суставах.

Подруга подарила мне самодельный яблочный уксус и я стала пить 3 раза в день 5 чайных ложек уксуса, разводя их в стакане воды. Когда работа желудка и кишечника после инфекции у меня восстановилась полностью и я прошла курс бифидопрепаратов и уксуса, я сделала перерыв в приеме уксуса, но через месяц перерыв повторила прием уксуса еще раз. Пила я уксус до еды.

Подруга сказала мне, что можно пить до 10 ложек уксуса на стакан, но я побоялась использовать сильно концентрированный раствор. После кишечной инфекции и антибиотиков слизистые желудка и кишечника не очень хорошо себя чувствовали и на все острое и кислое реагировали не всегда нормально.

Пришлось в поликлинику походить на физиотерапию, но это даже хорошо, так как очень сложно быстро восстановить суставы. Правда, когда я стала пить уксус и изменила диету, я сразу почувствовала улучшение, мне даже на ногу больную стало легче наступать. Растительная пища и ограничение соли с сахаром помогли мне восстановить суставы, да еще я похудела на пять килограмм, что тоже облегчило состояние суставов, ведь мне приходилось носить этот лишний вес на себе.

Борисова Валерия Егоровна, г. Волгоград



В вопросах укрепления здоровья доверьтесь профессионалам! Фармацевтическая компания «Эвалар» сегодня — настоящий эксперт в области натуральных средств для укрепления здоровья. Такие препараты, как «Турбослим», «Тройчатка», «Овесол», «Гепатрин», «Черника-Форте», «Атеросклерит» можно встретить в любой аптеке страны. Препараты «Эвалар» доверяют миллионы россиян. У Вас есть вопросы? Спрашивайте! На вопросы отвечают специалисты компании «Эвалар».

На вопросы

Отвечает «ЭВАЛАР»

8-800-200-52-52

Гриб шиитак продлит здоровое долголетие

Слышала об уникальном грибе шиитаке, который во всем мире считается одним из самых эффективных средств укрепления здоровья. Можно ли найти такой препарат шиитаке у нас в России?

Н. Андресенко, Смоленск

Да, теперь такой препарат есть и в России. И найти его Вы можете в аптеке. Это сертифицированное нелекарственное средство «Шиитак» от компании «Эвалар», изготовленное в условиях фармпроизводства.

«Шиитак Эвалар» способствует восстановле-

нию иммунной системы, ускорению регенерации тканей, улучшению кровотока, снижает риск развития онкологических и других заболеваний, вызванных ослаблением иммунитета. Все дело в том, что шиитак содержит полисахарид лентинан, который эффективно повышает иммунитет.

«Шиитак» от компании «Эвалар» наиболее предпочтителен по соотношению «цена — качество».

Спрашивайте в аптеках «Шиитак» именно от компании «Эвалар». Компания «Эвалар» гарантирует заявленные свойства таблеток «Шиитак».



Как жить долго, оставаясь молодым и здоровым?

Существуют ли «таблетки от старости», которые могут замедлить процесс старения?

Е. Алиева, Уфа

Коэнзим Q₁₀ или «витамина молодости», действительно определяет реальный биологический возраст человека — чем больше его содержание в организме, тем меньше возраст. Снижение выработки собственного коэнзима Q₁₀ в организме начинается уже с 30 лет. В результате клетки организма, которым не хватает коэнзима Q₁₀, быстро стареют и отмирают. Слабеет сердце, кожа теряет свежесть и упругость, появляются морщины.

В аптеках наиболее предпочтителен по соотношению «цена-качество» «Коэнзим Q₁₀ Форте с витамином Е» от компании «Эвалар». Всего одна таблетка в день «Коэнзима Q₁₀ Форте» замедлит процессы старения и позволит отсрочить возрастные изменения организма. Это поддержит работу сердечно-сосудистой системы, подарит свежее лицо и поможет сохранить сияющий внешний вид, предотвратит образование морщин.

Применяя «Коэнзим Q₁₀ Форте» от компании «Эвалар», вы сможете управлять возрастом, замедляя процессы старения!



Какое мумие выбирает большинство россиян?

В аптеке продается «Золотое мумие» производства «Эвалар». Чем оно отличается от других?

Е. Иванцова, Самара

«Золотое мумие Эвалар» — это 100% очищенное алтайское мумие, которое добывают высоко в горах Алтая. В каждой таблетке «Мумие Эвалар» — высокое содержание активных действующих веществ, поэтому ему присвоена марка «Золотое мумие». Это одна из немногих марок мумие, которая выпускается в условиях фармацевтического производства. «Мумие Эвалар» изготавливают по запатентованной технологии (патент РФ

№2066993). Мягкий режим переработки обеспечивает максимальную степень очистки сырья мумие и в то же время позволяет сохранить все его уникальные свойства. В лабораториях «Эвалар», аккредитованных Минздравом РФ, определяется состав каждой партии мумие. По их данным мумие производства «Эвалар» содержит 28 химических элементов, 30 микро- и макроэлементов, 10 окисей металлов, 6 аминокислот, витамины, эфирные масла и др. Поэтому марке «Золотое мумие Эвалар» доверяют большинство россиян. «Золотое мумие Эвалар» — №1 в России!

По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2008 г.



Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

«Эвалар» — здоровья дар!

СолР №77.99.23.3.У.3439.4.08, СолР №77.99.23.3.У.10468.12.08, СолР №77.99.23.3.У.1149.2.09.

Не является лекарством. ОГРН 1022000563760

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА №24 2009



Чем чаще, тем лучше

С самого детства я мечтала стать парикмахером. Думаю, многим девушкам близка эта детская мечта. Каждый мой день начинался с причёсок бабушке, маме. Но оконченная с золотой медалью школа обязывала получать высшее образование. Годы усердного обучения привели меня к почетной работе бухгалтера. Зрение подселло. Слишком поздно я поняла, что о глазах, даже здоровых, надо заботиться. Зато теперь регулярно выполняю специальные упражнения.

Сядьте, поставьте локти на стол. Зарядите глаза руками, не касаясь век: нижняя часть ладоней лежит на щеках, а пальцы перекрещиваются на лбу. Веки опущены, никакого напряжения в руках и глазах. Думайте о чем-нибудь приятном. Дождитесь, пока полностью исчезнут цветные пятна, а фон станет черным. Такое упражнение на расслабление нужно делать через каждые 2–3 часа, а если глаза напрягаются (при чтении, работе на компьютере) — каждый час.

Затем обработайте специальные точки на лице. Их нужно массировать довольно сильным надавливанием, но не более минуты каждую. Чтобы не переутомлять, я во время воздействия на каждую точку читаю несколько четверостиший Маршала — укладываюсь в пятьдесят секунд (замечала по секундомеру). Ну и вы можете придумать для себя нечто подобное.

- Точка 1 расположена в ямке у основания черепа (на 3 см ниже волосистой части, между затылочной костью и первым позвонком).
- Точка 2, парная, расположена за ухом, на границе волосистой части головы.
- Точка 3 — на месте соединения — лобной и теменной костей, на расстоянии 1,5 см от края волосистой части.
- Точка 4, парная, расположена на равном расстоянии между серединой брови и передней линией волос.
- Точка 5 — в центре лба.

- Точка 6, парная, расположена в области надглазничного отверстия, в середине брови.

От таких упражнений польза огромная. Чем чаще вы их выполняете, тем лучше!

Деменко Д., г. Александров

Для красивой осанки

У меня четверо детей, всю жизнь трудилась не покладая рук. Как только вышла на пенсию, стала часто болеть. В основном беспокоил позвоночник в области шеи, немеет руки. Боли иногда были просто нестерпимыми, поэтому часто принимала лекарства. От них боль постепенно утихала, но появилась другая беда — начались головокружения, шум в ушах. Сутулилась, стала похожа на старушку. А ведь раньше моя походка, на зависть многим, всегда была легкой, а спина — прямой. Меня даже часто спрашивали, не балерина ли я. Как я могла позволить себе так распустились? Эта мысль не давала мне покоя.

И вот однажды дали мне путевку в санаторий. Я с радостью воспользовалась такой возможностью отдохнуть, а заодно и подлечиться. Как водится, в санатории меня осмотрел врач. Среди прочих была и такая рекомендация: заниматься оздоровительной физкультурой. Я сначала возмутилась: «Доктор, что вы! Какие там упражнения — если я нагнусь, то не разогнусь, или рассыплюсь на месте». А он: «Ничего, попробуйте! Поверьте, вам будет лучше!» И я согласилась.

К счастью, тренер был замечательный. Он каждому уделял внимание, давал дельные советы. Утром я ходила на тренировки, вечером — на массаж. И вскоре я почувствовала себя человеком. Вернувшись домой, я продолжала ежедневно делать гимнастику для спины. Оказалось, совершать такой подвиг каждый день — мне под силу. И теперь я привыкла, втянула, чувствую себя нормально.

1. Стоя или сидя: выполнять наклоны головы вперед и назад до упора, стараясь коснуться затылком спины. Затем — повороты головы влево-вправо и наклоны к правому плечу и левому.
2. Стоя, руки плотно прижаты

к туловищу: выполнять наклоны туловища вправо-влево. При наклоне вправо, пальцами правой руки постарайтесь достать до ступни. Вначале это будет сделать трудно — пальцы будут едва дотягиваться до голени. Легкими пружинистыми движениями попытайтесь опустить руку дальше вниз, насколько сможете. То же — влево. Даже если вы не будете сначала дотягиваться до стопы, вы все равно добьетесь нужного результата — позвоночник будет становиться более гибким.

3. Стоя или сидя: выполнять движение плеч вверх-вниз. Спуская плечи, тянуть их вниз, прилагая усилие и напрягая мышцы шейно-грудного отдела позвоночника. Вернуться в и. п. Поднимать плечи вверх. Когда появится ощущение, что они больше не поднимаются, приложить дополнительное усилие и поднять их еще чуть выше. Через пять-шесть занятий вы заметите, что амплитуда движений увеличилась.

4. Представьте себе, что ваши плечи — «колеса» паровоза. Выполнять ими медленные круговые движения сначала вперед, а затем назад — по 10–15 оборотов в каждую сторону. Постепенно увеличивайте амплитуду движения и скорость вращения. Данное упражнение лучше выполнять сидя.

5. Стоя; руки, сжатые в кулаки, положить на область почек, локти сведите за спиной как можно ближе друг к другу. Выгибайтесь, как натянутый лук. Вернитесь в и. п.

6. Левая рука на затылке, правая вытянута вдоль тела. В этом положении делаем наклоны вправо, каждый раз стараясь тянуться как можно дальше вниз. Поменять положение рук, сделать наклоны влево.

7. Руки положить на поясницу, спину держать прямо. Пружинистыми движениями наклоняться сначала вперед, с каждым наклоном растягивая мышцы поясницы все больше и больше, затем назад, осторожно отклоняя и раскачивая голову и спину.

8. Наклоны вбок с поднятыми вверх руками (сцепить в «замок»).

Благодаря такому простому комплексу у меня осанка стала лучше, руки перестали болеть. Это — награда за ежедневный труд.

Жук О., г. Симферополь

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО

Я очень люблю читать страничку «Лечим душу». И вот решила написать о своем исцелении с помощью блаженной Ксении Петербургской. Произошло это в 1999 году. В тот год я похоронила мужа. Тогда мне было 39 лет. Через полгода сын ушел в армию. Стресс сделал свое дело — у меня начались сильные боли в желудке, я не могла кушать — даже простая манная каша на воде при первом же глотке вызывала сильнейшую боль.

Обратилась в больницу. Мне проверили желудок. После обследования врач сказал, что желудок поражен множеством бородавок, которые кровоточат, да еще есть гастрит в острой форме. Врач прописал мне много таблеток, назначил уколы. Но через два дня мне стало еще хуже.

Решила отправиться в больницу. Это было 6 февраля — день памяти блаженной Ксении Петербургской. Я тогда ничего не знала о ней — утром молилась и случайно прочитала в календаре, что сегодня день Ксении Петербургской.

Пришла в больницу, боли в желудке ужасные. Надо было опять проходить обследование — глотать специальную «кишку». Врач шевелит проводом, осматривает желудок. А мне становится все больнее и больнее. И взмолилась я тогда: «Ксеношюка, я не знаю о тебе ничего. Но ты, Ксеношюка, помоги мне! Прощу тебя, помоги!»

И вдруг врач говорит, что сейчас позовет коллегу, так как сам ничего не может понять. Пришел второй врач. Они вдвоем еще раз осмотрели мой желудок, переплечулись и говорят: «Ничего не понимаем! Ведь за несколько дней нельзя вылечить такую болезнь, какая была у вас. А сейчас ваш желудок чистый». Они еще раз прочитали выписку из истории болезни и удивились!

А когда я выходила из кабинета врача, то боль в желудке утихла. И я поняла, что Ксеношюка Петербургская меня, грешницу, услышала и помогла. Я пошла в храм, поблагодарила Господа, Пресвятую Богородицу и блаженную Ксению Петербургскую. Купила ее иконку, книгу о ее житии, акафист.

Вот так Господь сподобил меня узнать блаженную Ксению Петербургскую. Болезнь мою Ксеношюка исцелила, и с тех пор прошло десять лет — я, слава Богу, жива и здорова. А те выписки из медиканской карты с моим страшным диагнозом я храню и показываю своим родным и знакомым,



рассказываю о моем чудном исцелении Ксенией Петербургской.

Верьте и просите, и Господь с Пресвятой Богородицей и со своими святыми обязательно помогут! Спаси вас всех Господи!

Адрес: Мерзлякиной Людмиле, 460022, г. Оренбург, ул. Новая, д. 2/1, кв. 29

МОЙ ЛЮБИМЫЙ ХРАМ

Церковь — место, где открывается душа, куда люди спешат в минуты отчаяния или минуты счастья. Делает человек очищает душу, осознает свои грехи, а значит, пытаясь стать лучше, что-то исправить в своей жизни. Недаром пословица гласит: «Хочешь сделать мир лучше — начни с самого себя». Я думаю, что приход человека в храм и есть первый шаг в светлое будущее.

Мой любимый храм — Свято-Вознесенский — находится в г. Курганнике Краснодарского края. Храм стал визитной карточкой города. Это настоящие шедевры архитектуры! Его строительство было начато в 1906 году, велось исключительно на добровольные пожертвования жителей. По свидетельству церковной летописи, в росписи храма участвовали выдающиеся живописцы, многие из которых были учениками великого русского художника Васнецова. Фото храма высылаю.

Ходите в церковь чаще, и сами заметите, как станете добрее, больше будете улыбаться, и все в жизни наладится!

Адрес: Вулах Виктории Витальевне, 632551, Новосибирская область, г. Чулым, ул. Кожемякина, д. 50, кв. 16

«АЗ ЕСМЬ С ВАМИ...»

Приближался праздник Рождества Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии (21 сентября). Верующие знают, как важно и как хочется в этот день побывать на престольном празднике. И я решила поехать в храм Рождества Пресвятой Богородицы в Путинках (ст. м. «Чеховская»). Но на все воля Божья. Будучи метеочувствительной, я занемогла — причем так, что даже не смогла пойти в храм, который находится рядом с домом.

Сначала я расстроилась. Но потом стала читать акафист перед иконой Божьей Матери «Аз есмь с вами, и никтоже на вы». Это очень редкая икона, ей чуть-чуть более века. Я всегда задумывалась, какой глубокий смысл заключен в самом ее названии! Я никогда не встречала ее в храмах — ни московских, ни других, где бывала. Знаю, что она написана в Леушинском женском монастыре Иоанна Предтечи. Она восходит к последним словам Спасителя, сказанным на горе Елеонской перед Вознесением: «Аз есмь с вами во вся дни до скончания века». Господь дал своей Благословенной Матери благодать также обращаться с этими словами к верным рабам Божиим. Эта икона была принесена в дар всероссийскому паству. Иоанну Кронштадтскому. Впоследствии он передал образ преп. Серафиму Виршицкому, который пред ним молился тысячу дней и ночей за блокадный город на Неве. Теперь икона находится в монастыре Черниговской области и внесена в список чудотворных.

Прошло несколько дней, я почувствовала себя лучше и даже смогла поехать в Высоко-Петровский монастырь, побывать на вечерней службе в храме Сергея Радонежского на престольном празднике в честь преп. Сергея, игумена Радонежского, всея России чудотворца (8 октября).

В самый торжественный момент, когда все мы пели величание преподобному, я неожиданно увидела у алтаря икону Пресвятой Богородицы «Аз есмь с вами, и никтоже на вы». «Не может быть?!» — подумала я. И тут же ответила себе: «Может, все может быть!»

Да хранит вас всех Господь и Матерь Божия!

Адрес: Ржавской Е.А., 117208, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 4, к. 2, кв. 85



СОГРЕЕМ РУКИ И НОГИ

Я не обращал внимания, когда мне кто-нибудь говорил, что у меня руки ледяные. Немного позже стал замечать, что иногда без видимых причин начинаю чувствовать дурноту. Неудобно мужчине в расцвете лет жаловаться, как барышня, на дурноту и предобморочное состояние. Начал я самостоятельно разбираться в своих симптомах, вскоре пришел к заключению, что у меня недостаточное кровообращение, вернее, с нарушениями. И хотя я не сторонник самолечения, во всяком случае, до установления точного диагноза, я решил испытывать на себе домашнее средство. А в качестве лекарства выбрал красный жгучий перец. Все знают, как этот острый перец может разогреть. Именно поэтому его используют в мазях, растирках для суставов. Но так же энергично красный перец разогрывает и интрузии.

Для того чтобы «разогнать» кровь по сосудам и усилить кровообращение, я три раза в день не на голодный желудок принимал по 1/4 чайной ложки молотого красного жгучего перца, заливая водой. Лучше глотать одним глотком, чтобы во рту не чувствовать острый вкус.

Если я чувствую, что руки и ноги начинают коченеть, насыпаю порошок красного перца в носки и перчатки. А для того, чтобы разгонять кровь постоянно, купил стельки с шипами, благо, сейчас можно купить любые, даже магнитные. Это хорошо стимулирует кровообращение. Постепенно так вошел во вкус, что забыл про свои хвори, потому что некогда: то обливаясь ледяной водой, то растягивая шеткой, словом, не просто вылечился, но и полюбил состояние, когда ничего не беспокоит.

**Андрей Викторович Мусатов,
г. Шахты Ростовской обл.**

ОБМАНАМ ПРОСТУДУ

В начале осени нас всех так напугали приближением эпидемии свиного гриппа, что я на всякий случай припасла все, что может по-

надобиться для отражения атаки. В первую очередь это, конечно, чеснок, лук, мед, яблочный уксус и лимоны. С первого взгляда, обычные продукты питания, имеются в каждом доме. Но на самом деле, я это уже давно заметила, это боевой арсенал от простуды и гриппа. С их помощью можно приготовить горячие отвары, которые хорошо справляются с вирусной атакой. Как только вы чувствуете, что начинаете заблуждаться, сразу отправляйтесь на кухню.

Налейте в кастрюлю 1 стакан воды, доведите до кипения. Измельчите 1 зубчик чеснока, добавьте к нему сок из 1/4 лимона и 1 чайную ложку сушеной мяты, размешайте, вылейте все в кастрюльку с кипятком, накройте крышкой и дайте настояться 15–20 минут, выключив огонь. Пейте отвар приятно горячим по стакану 2–3 раза в день, можно добавить по вкусу мед.

Очень хорошо в качестве профилактического средства выпивать этот отвар перед сном. А второе средство – это тоже горячий настой, но уже из яблочного уксуса и меда. В стакан горячей кипяченой воды добавьте 1–2 столовые ложки яблочного уксуса и 1–2 столовые ложки меда. Размешайте и пейте по 1–2 стакана в день. Ничего другого из лекарств вам больше не потребуется, при условии, что вы опередите простуду или грипп хотя бы на полчаса.

**Валентина Егоровна Зимородова,
г. Кемерово**

ПЕЧЕНЬ БУДЕТ ВСЕГДА ЗДОРОВОЙ

Несколько лет назад я впервые задумалась о том, что в моем организме не все ладно: кожа неровная, в прыщиках, лишний вес, слабый иммунитет, потому что простужалась при первом же чихе. Да к тому же после еды часто возникала боль в правом боку. Хватило у меня силы воли заняться оздоровлением, в первую очередь – начать правильно питаться. Мы никогда не думаем, что наша печень вынуждена фильтровать груды вредных веществ, которые попадают в организм вместе с едой. Сейчас я понимаю, что еще немного, и

я бы заработала себе массу проблем. Вот именно поэтому надо иногда давать своей печени отдых, причем делать это надо всем взрослым без исключения. Я много перебрала народных средств, но окончательно себя стала чувствовать хорошо после того, как начала использовать оливковое масло и лимонный сок.

Если каждый день принимать перед сном 1 чайную ложку оливкового масла вместе с соком из половинки лимона, очень скоро очистится не только печень, но и кишечник от слизи и остатков пищи в виде разных отложений на стенках кишечника.

Если даже два раза в год по 3–4 недели следовать этому рецепту, вклад в собственное здоровье получается весомый.

**Елена Анатольевна Кудинова,
г. Пенза**

КОРИЦА С ПЕРЦЕМ ОТ РАССТРОЙСТВА

Хочу со всеми поделиться очень эффективным рецептом от расстройства кишечника. Случайно узнала о нем, когда этим летом была в отпуске в Египте и отравилась какой-то уличной едой. В номере гостиницы крутилась от боли, не зная, как себе помочь, потому что лекарства с собой не было. Соседка по номеру сходила на местный рынок и купила пряностей – корицу и острый красный перец. У нее с собой оказался кипятильник, рассчитанный на 1 стакан воды, вот она и научила меня готовить средство от диареи.

Вскипятить 1 стакан воды, добавить 1/4 чайной ложки корицы и на кончике ножа красный жгучий перец. Перемешать и дать постоять минут 15, укутав. Принимать по 2 столовые ложки каждый час, пока не стабилизируется состояние.

Обычно через 2–3 часа вы уже вполне здоровы и никаки болей в кишечнике. Я уже несколько раз проверила это средство, которое выручает надежно и без побочных последствий.

Ирина Мальцева, г. Сочи

СНИЖАЯ ВЕС, ЛЕЧИМ СУСТАВЫ

Еще совсем недавно на меня страшно было даже смотреть. Никогда о своем здоровье не заботилась, думала: износует не будет, а в итоге запущенный артроз, изуродованные распухшие суставы, неподвижный позвоночник, одышка, гипертония, остеопороз, сахарный диабет, непрекращающийся псориаз. Самое ужасное – 35 кг лишнего веса, и я с трудом передвигалась на костылях даже по квартире. С работы, конечно, пришлось уйти. Жизнь казалась законченной, а ведь мне всего 52 года! Врачи на меня махнули рукой, советовали похудеть, говорили, что если уменьшится нагрузка на суставы, то хрящ перестанет разрушаться. Но что я только не пробовала для похудения, покупала все, что рекламируют! Сколько денег истратила – а пользы никакой! От отчаяния никому не хотелось верить! Случайно в вашей газете я читала про скипидарные ванны. И меня словно током прошибло. Если эти ванны используются уже 100 лет – значит они помогают! Ведь будь они подделкой, про них бы давно уже забыли. Выяснила, что сейчас ванны выпускаются Московским Институтом Натюротерапии и называются Скипофит. Посоветовалась с врачами, они одобрили. Сразу позвонила в институт. Оказалось, что и стоят они недорого, да и не в деньгах дело, главное, чтобы помогли! Заказала полный курс для снижения веса. Сейчас приняла уже 35 ванн. Боюсь сплести, но боли в суставах прошли после 2-х ванн. Ну а самое главное – через месяц я сбросила 9 кг и продолжаю худеть! Результаты замечательные – сама удивляюсь, и буду делать ванны дальше, у меня другого выхода нет. Еще не все потеряно!

Безлапотникова Нина, г. Омск

ПОСЛЕДНЯЯ НАДЕЖДА!

Здравствуйте, дорогая редакция газеты «Лечебные письма». Пишу Вам впервые, хотя газету получаю 8 лет. Я очень ее люблю. В 2006 году, в декабре, я перенесла

ишемический инсульт, в результате чего осталась обездвижена правая сторона.

После выписки из больницы мой доктор сказал дочери, что у меня очень мало шансов на восстановление и что я останусь обездвиженной до конца моей жизни. Больно было смотреть на моих детей, которые все свои силы и средства отдавали на мое выздоровление. Я плакала целыми днями, думала, что чем так жить, лучше уж умереть. Но тут в Вашей газете прочла про живичные ванны Скипофит с экстрактами целебных трав. Очень много положительных отзывов. А весь смысл их действия – нормализация кровообращения, очищение организма и питания всех органов. Мои ребятки написали письмо в НИИ натюротерапии и заказали мне этот Скипофит. Навалили мне ванну, добавляли в ней растворы Скипофит и сажали меня в неё на 15 минут. Эффект я ощутила уже скоро. Постепенно начала чувствовать правую сторону, потом потихоньку двигаться, а затем и вовсе движение пришло в норму. И всё мое восстановление заняло около полугода.

Теперь я снова полноценный здоровый человек, снова хожу, радуюсь жизни и дышу полной грудью. Мой врач был ошеломлен таким моим выздоровлением, быстрым результатом. Теперь даже сам принимает эти ванны.

Очень рада, что написала Вам письмо. Может что не так, но это уж как получилось. Спасибо!

**Любовь Николаевна,
Ростовская обл.**

СПЕШУ ПОДЕЛИТЬСЯ РАДОСТЬЮ

Мне всего 35 лет, но я чувствовала себя глубоко несчастным человеком. Все дело в том, что я – толстушка, а окружающие воспринимали меня просто жирной бабой, у которой нет ни семьи, ни детей, ни любви. Как шутила моя «добрая» подруга: «Кто ж полюбит 120 кг живого жира?» Но что я могла сделать, если природа

наградила меня такой комплекцией? Коллега уговорила записаться на психологические тренинги, мол, они тебе помогут обрести уверенность в себе. Ходила на них месяц. От комплексов не избавилась, зато познакомилась с хорошей женщиной, которая посоветовала мне попробовать ванны Залманова. Если бы она не показала мне свои фотки «до и «после», я бы в жизни не поверила в какие-то ванны. Попробовала их и за три месяца сбросила 18 кг! И продолжаю худеть! И главное, я радуюсь, когда смотрю на себя в зеркало и когда ловлю на себе заинтересованные взгляды мужчин. Спешу поделиться своей радостью со всеми милыми толстушками. У вас есть надежда – это ванны Залманова!

Инна Тарковская, Москва

Комментарий специалиста:

Скипофит улучшает кровоток в тканях, восстанавливает сосуды. Улучшает питание и работу внутренних органов. Ванны Скипофит активно сжигают жировые отложения, снимают боль и восстанавливают подвижность поврежденного сустава через 2-3 процедуры.



Москва: в сети аптек «Ростко» – т. 730-27-30; «Евросеть» – т. 800-52-62; «Евросеть» – т. 800-35-65; «Евросеть» – т. 318-00-33; «Самсон-Фарма» – т. 812-12-78; 825-40-10; 8 (495) 258-79-30; 237-46-80; 742-10-04; 823-34-05; 8 (499) 724-66-92; 897-21-08; в Казани – 811-38-09; в Зеленограде – 8 (499) 732-96-18; в Химки – 545-26-38; Санкт-Петербург – (812) 703-45-30; Уфа – (347) 232-43-45; Воронеж – (4732) 52-63-63; Наб. Челны – (8052) 46-37-48; Екатеринбург – (343) 322-45-77; Самара – (846) 270-54-04; Хабаровск – (4212) 43-66-45; 43-66-48; Иркутск – (3952) 30-23-02; Новосибирск – (383) 202-61-91; Кемерово – (3842) 53-60-40; Н. Новгород – (8312) 74-01-30; 258-71-78; Тульское – (782) 56-63-44; Ростов-на-Дону – (863) 283-05-23; Магнитогорск – (3519) 21-06-54; 35-70-44; 22-43-99; Новокузнецк – (3843) 98-11-08; 98-12-56; Вологда – (8172) 50-48-04; Казань – (843) 564-54-54; Н. Тател – (3438) 33-66-94; Паровозный – (34398) 6-08-06; Челябинск – (3592) 82-62-91; Челябинск – (3592) 23-63-03; **Консультация по применению ванн и оформлению заказа по тел. в Москве: (495) 661-86-00, 739-66-77.**

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70, НИИ натюротерапии. Хотите сделать или получить консультацию? Отправьте SMS на номер 8 (495) 505 09 82 и мы Вам перезвоним. Бесплатно! Внимание аптек! Коды в «ВБ Протеин» 201726, 201727



Мода на короткие юбки и тесные джинсы привела к тому, что увеличилось количество женщин, страдающих андекситом, в народе это заболевание называют воспалением придатков. Если вовремя не вылечить этот недуг, можно получить одно из самых

страшных для женщин осложнений – бесплодие. Поэтому берегите себя, лечитесь, не переохлаждайтесь, обязательно проверяйтесь на наличие скрытых инфекций в организме. И помогайте себе народными средствами.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ванны и спринцевания

- Очень популярны при лечении воспалений придатков паровые ванночки. Вы можете использовать траву яснотки белой. Для того чтобы сделать ванну из яснотки, пригоршню травы залейте 1-2 литрами воды и прокипятите на медленном огне 10 минут, процедите. Перелейте полученный отвар в удобную для сидения посуду, примите паровую ванночку.

- Возьмите 5 столовых ложек травы лапчатки гусиной, залейте ее 0,5 литрами кипятка и дайте настояться 1 ночь в термосе. Из полученного концентрированного настоя делайте спринцевания. При воспалении яичников лапчатку можно и пить, но в этом случае берите лишь 2 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка и настаивайте все 1 час. Пейте натощак и перед каждым приемом пищи по 0,5 стакана 4 раза в день.

- Смешайте по 2 части коры дуба, 3 части листа шалфея и 5 частей цветков ромашки. Из 2 столовых ложек смеси приготовьте отвар в 1 л кипящей воды. Готовый отвар процедите и охладите – его вы можете использовать как для спринцеваний, так и для приготовления лечебных тампонов. Во втором случае настоем трав пропитывайте ватные тампоны и держите их несколько часов.

- Возьмите 6 частей коры дуба, 4 части травы душицы и 1 часть корня алтея. Все как следует измельчите и перемешайте. Возьмите 5 столовых ложек смеси и залейте 200 мл кипятка. Дайте настояться в термосе 30-40 минут. Процедите, остудите и используйте для спринцеваний два раза в день.

- Возьмите 2 части цветков липы и 3 части цветков ромашки. 4 столовые ложки смеси залейте 200 мл кипятка, дайте настояться в термосе 30 минут, процедите, остудите и делайте спринцевания утром и вечером.

Травы от воспаления

- Траву белой крапивы (яснотки) можно использовать и в виде настоя. Пить яснотку необходимо 3-4 раза в день между приемами пищи по 50 мл. Готовиться настой яснотки следующим образом: 1 чайную ложку травы залейте 150 мл кипятка, укутайте на 15 минут, после чего процедите и вылейте в термос, добавив 0,5 чайной ложки меда. Термос необходим, чтобы в течение дня пить приготовленный настой в теплом виде.

- Терн может помочь вам избавиться от воспаления придатков, если вы будете использовать его корни или кору с веток терна. 1 чайную ложку сырья залейте 1 стаканом кипящей воды и кипятите 15 минут на медленном огне. Готовый отвар пейте по 1 стакану в день.

- 1 чайную ложку сухих цветков маргаритки или 1 столовую ложку свежих цветков залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 3-4 часа и пейте по 50-70 мл во второй половине дня 2-3 раза. Ежедневно готовьте свежую порцию.

- Травяные сборы зачастую являются более эффективными, чем какая-либо одна трава. А все потому, что в сборах травы усиливают полезные свойства друг друга. Если какой-либо из трав данного сбора у вас нет, то можно смешать в равных количествах те травы, что есть.

- При лечении воспаления яичников и бесплодия вы можете смешать в равных частях листья мать-и-мачехи, траву донника, цветки ромашки аптечной, цветки календулы и траву золототысячника. Залейте 2 столовые ложки смеси 0,5 литрами кипятка и дайте настояться 2 часа. Принимайте по 0,3 стакана 6 раз в день до еды и между едой. Но имейте в виду, что лечение должно длиться не менее месяца и все это время важно полностью воздерживаться от половой жизни. Но в то же время не злоупотребляйте данным сбором – не стоит пить его дольше, чем это необходимо для исцеления, так как входящий в сбор донник является ядовитым. Если принимать его неконтролируемо, превышая дозировку, то он вызывает головокружение, головные боли, тошноту и рвоту.

- Смешайте в равных частях траву донника и цветки мать-и-мачехи. Заварите 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и дайте настояться 1 час. Пейте по 3-4 столовые ложки 5 раз в день в течение 2-3 недель. В процессе лечения воздерживайтесь от половой жизни.

- Смешайте по 2 части трав чабреца, мать-и-мачехи, корня алтея и по 1 части листа крапивы, зверобоя и тысячелистника. 3 столовые ложки сбора залейте 1 л кипятка, дайте настояться 2 часа, процедите. Пейте по 100 мл настоя 3 раза в день в течение 2 месяцев подряд.

- При воспалении маточных труб приготовьте отвар из 0,5 л белого сухого вина, 1 л воды, 100 г косточек белой черешни и 2 столовых ложек измельченной



травы полны горькой. Все это смешайте и варите на очень слабом огне до тех пор, пока количество жидкости не сократится вдвое, после чего процедите отвар и пейте его через 2 часа после еды в течение 5 дней до и 5 дней после менструации.

• Очень полезно принимать при воспалении придатков настойку прополиса. Купите ее в аптеке и размешивайте 3 капли настойки в небольшом количестве воды или просто капайте настойку под язык. Пейте 2 раза в день.

Диета и образ жизни

• При аднексите боли во время простуды или переохлаждения чаще являются лишь показателем болезни, а причины хронического аднексита лежат, скорее всего, в недолеченных скрытых инфекциях. Бывает и так, что виновником аднексита становится любая другая инфекция, долгое время присутствующая в организме, как, например, при хроническом тонзиллите.

• Кроме лечения болезней мочеполовой сферы, к профилактическим мерам аднексита можно отнести и предохранение ног и живота женщины от переохлаждения. Особенно важно беречь себя во время менструации — одевайтесь потеплее и не перегружайте себя физической однообразной работой, также, впрочем, как и долгим стоянием или сидением на одном месте.

• Если промокли ноги, то для профилактики аднексита, придя домой, сразу же разотрите их небольшим количеством водки или примите пятнадцатиминутную горячую ножную ванну, в которую добавьте горсть морской соли. После ванночки выпейте теплого чая с травами, стимулирующими потение, и ложитесь в постель.

• В острой стадии болезни необходим постельный режим, холод на живот (но ненадолго, чтобы не застыть), болеутоляющие и общеукрепляющие средства (нужно всеми способами повышать иммунитет). Иногда могут быть полезны физиотерапевтические процедуры.

• При воспалительных заболеваниях врачи советуют вегетарианско-молочную диету, при которой основной акцент должен быть на овощах и фруктах, желателен сырых. Категорически исключите любые спиртные напитки, острые блюда, резкие пряности.

• Очень хорошо натащак пить свежий сок, выжатый из одной цельной сырой картофелины среднего размера. Сока должно получиться примерно треть стакана. Перед тем, как выпить картофельный сок, перемешайте его, чтобы осевший крахмал перешел во взвешенное состояние. Картофельное соколение проводят начиная с позднего лета, когда появляется первая свежая картошка, и продолжайте его всю осень и всю зиму, до самого марта.

• Психологи утверждают, что любое воспаление в организме усиливается, если человек чего-то сильно боится и воспринимает будущее воспалением мышлением, преувеличивая опасность. Успокойте свое мышление, осознайте, что все предотвратить невозможно, и опасностей впереди не так много, как может показаться на первый взгляд. Повторяйте ежедневно, утром и перед сном следующие слова: «Мое мышление мирное, спокойное и сконцентрированное».

Аппликации и тампоны

• В хронической стадии болезни полезно применять глиняные тампоны. Чистую голубую или зеленую глину протрите через сито и нагрейте на водяной бане до 45 градусов. Из глины сделайте тампон, который введете во влагалище на 30 минут. После окончания процедуры удалите глину обильным спринцеванием водой температуры 38-40 градусов. После лечения глиняным тампоном отдохните 20-30 минут.

• Глиняные тампоны хорошо сочетать с глиняными аппликациями, которые можно делать из любого вида глины (белой, голубой, зеленой, красной, черной) — самое главное, чтобы она была без примесей. Их можно применять не раньше, чем через 5 дней от начала заболевания. Делайте их через день, сочетая с глиняными тампонами. Аппликация должна покрывать живот и спину, как будто на вас надеты трусики из глины. Возможно также изготовление просты из глины, которые накладывают на низ живота. Толщина глиняной лепешки должна быть около 1,5-2 см. Держите аппликацию не более 2 часов, после окончания процедуры все остатки глины тщательно смывайте водой. Помните, что глину ни в коем случае нельзя использовать повторно. Поэтому после процедуры выбросите ее, а еще лучше — закопайте.

• Медные аппликации также очень хороши при воспалении придатков. Возьмите медные монеты достоинством 1, 2, 3 и 5 копек образца до 1961 года выпуска, подержите их в соленой воде несколько часов, а затем промойте. Сильно загрязненные монеты можно вымыть зубной щеткой с зубным порошком. Наложите монетки сзади на крестец и спереди на живот — внизу, симметрично, там, где есть болевые ощущения. Достаточно будет использовать 2 монетки на спине и 2 — на животе. Приклейте монеты лейкопластырем к сухой чистой коже и ходите с ними несколько дней. Затем сделайте перерыв в несколько дней, чтобы на коже не возникло раздражения, и наложите медь еще на несколько дней, предварительно снова почистив. Медные монеты помогут вам снять боль и воспаление. При обострении болезни вы можете попробовать прикладывать и серебряные пластины или монеты — этот металл находится под покровительством Луны, холодной планеты, и этот холод помогает убрать повышенную температуру больного органа.

• Если вас беспокоят тянущие боли внизу живота, причиной которых является воспаление придатков, то вам сможет помочь клизма из ромашки аптечной. Заварите 1,5 столовой ложки сухой ромашки в фарфоровой чашке объемом 200 мл, накройте крышкой и оставьте на 1 час настаиваться. Сделайте себе очистительную клизму из воды объемом 0,5 литра, а затем наберите в спринцовку процеженный отвар ромашки. Введите отвар в прямую кишку и лягте на бок для того, чтобы весь отвар всосался. Считается, что для полного излечения болей необходимо сделать 2-3 процедуры, но явное облегчение болевых ощущений наступает уже после первого раза.

• Кроме фитотерапии для лечения можно использовать тампоны с раствором мумие (3 г мумие на 100 мл кипяченой воды). Тампоны вводят на ночь в течение 10 дней, а еще через 5 дней повторите курс.

Подготовила Инна Листок



САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ ПРАЗДНИК

Каждый раз перед Новым годом меня охватывает душевный трепет, примерно такой, как когда-то в детстве, когда еще сильно была вера в чудеса и в то, что под Новый год все желания сбываются. И ведь, правда, сбывались наши детские желания! Мы с братом всегда находили под наряженной елкой то, о чем мечтали. Но еще большее впечатление у меня осталось не столько от подарков, сколько от предпраздничной атмосферы.

Задолго до праздника бабушка собирала всех детей и даже взрослых за большим круглым столом и распределяла обязанности. Все мы готовили новогодние украшения: игрушки на елку, гирлянды, маски. Из старых газет делалось папье-маше, из которого делали настоящие маски. Эта незатейливая техника, когда из размоченной бумаги в результате получается маска любого сказочного персонажа, до сих пор у меня вызывает неподдельный восторг. Маски мы сами раскрашивали, приклеивали усы и бороды, покрывали лаком, пришивали резинки. Мне доставалась, как самой младшей из детей, самая простая творческая работа: из разноцветной бумаги, разрезанной на полоски, я склеивала цепи-гирлянды. Мама и ее младшая сестра, а моя тетя, занимались ответственным делом: из старых платьев и кусков материи шили маскарадные костюмы. Папа был ответственным за доставку и установку елки. Ее обычно привозили в дом за день-два до наступления Нового года, устанавливали на крестовине и потом все вместе наряжали игрушками.

Я вспоминаю тот неповторимый елочный аромат, который держался в доме до

середины января. Конечно, правильно, что сегодня мы стремимся не изводить елочки, украшаем дом синтетическими красавицами, есть в этом свой резон. Мне немного грустно по другому поводу: в наши дни задолго до Нового года в магазинах так много всего к празднику — глаза разбегаются. Купить можно все, что пожелаешь — и елочные украшения, и электрические гирлянды, и немислимые светящиеся нити, и шары невиданной красоты, и костюмы! Мало того, можно заказать по телефону Деда Мороза и Снегурочку, и они в назначенное время придут поздравить вас с праздником, еще и подарки подарят. Но за всем этим сверкающим роскошным антуражем не остается главного — нашей души. Как-то все формально, кукольно. А детвора с детства учится быть потребителем. Ну зачем стараться, что-то придумывать и раскрашивать, если в магазине все можно купить, и за небольшие деньги. И не остается того, что можно будет через много лет показать своим внукам, доставая из укромного угла в кладовке большую картонную коробку, в которой не один десяток лет бережно хранятся сделанные руками мамы и бабушки картонные игрушки, разноцветные гирлянды и маски из старых размоченных газет.

Поздравляю вас с наступающим Новым годом! Я хочу пожелать всем крепкого здоровья, в том числе и душевного, веры в себя и свои силы, оптимизма и успехов. Мне кажется, несмотря на прагматизм нашего времени, не стоит терять наивную надежду на то, что каждый наступающий год будет лучше прежнего и принесет нам все, о чем мы мечтаем.

Надежда Сергеевна Маликова,
г. Псков

У НАС БЫЛО САМОЕ ГЛАВНОЕ...

Я, когда смотрю на эту старую фотографию сорокалетней давности, всегда вспоминаю ту двойную радость, которая случилась в нашей семье: во-первых, у меня родился сын; во вторых, перед самым Новым годом нам дали первую нашу отдельную квартиру, причем бесплатно. Второго такого праздника у меня не было в жизни, ведь свершилось все, о чем я только могла мечтать.

Многое было нетерпимым в дни моей молодости. Сейчас только ленивый не клеймит советскую власть и страну, в которой мы все тогда жили, а ведь в той стране и при том режиме было кое-что, чего нам так не хватает по теперешним временам. Скажите мне, сколько семей сегодня распадается по причине бытового неустройства, я думаю, что 80 процентов от числа всех разводов. Кого ни спросишь, как дела у детей, почти всегда слышу жалобы на отсутствие жилья, на высокие цены на съемное жилье, на невозможность решить жилищную проблему. Да что об этом рассказывать, каждый знает, что купить квартиру сегодня, слава Богу, можно, но вот денег на нее ни





у кого нет. Раньше было наоборот: деньги можно было наскрести, а вот попокупи квартиру. А если на семью приходилось положенное количество квадратных метров, то ни в какой жилищный кооператив попасть вообще не было возможности. Но зато сколько народу получали бесплатное благоустроенное жилье! Пусть дома называли хрущевками, в них комнаты были смежными, а на кухне двоим не развернуться, но ведь это уже не коммуналка.

Я смотрю на сегодняшние молодые пары и думаю о том, сколько счастья можно было бы сохранить и даже приумножить, если бы молодые семьи имели возможность жить отдельно, пусть даже в таких квартирах, как наши хрущевки. Не пришлось бы выбиваться из последних сил, отказывая себе во всем, чтобы купить хоть самую маленькую квартиру.

Как было бы здорово, если можно было бы совместить то, что было у нас, с тем, что есть сегодня. Сегодня такие возможности открываются перед молодыми людьми! Я так радуюсь, когда встречаю самостоятельных, крепких молодых людей, которые не боятся братья за свое дело, дискутируют, работают и имеют возможность сами управлять своей жизнью. Мне кажется, в дни моей молодости таких инициативных людей было меньше, мы все жили по плану. Кто-то составлял за нас все наперед: на пятилетку, на год, на месяц.

И все-таки я мечтаю о том, чтобы наше государство научилось заботиться о своих гражданах и помогало решать ту самую главную проблему – иметь собственное жилье. Хотя что-то сейчас пытаются делать. Слышала про молодежные программы, банковские кредиты. Но все это по нынешним ценам простым людям все равно недоступно. Сколько не говорят представители нашего правительства с экранов телевизора о том, что надо понижать цены на жилье и уменьшать проценты по кредитам – ничего, в сущности, не меняется уже много лет. Вот и рушатся семьи, и детей рожать не хотят.

Скоро Новый год – мой самый любимый праздник, который принес самые дорогие подарки – сына и квартиру. Я хочу, чтобы у каждого человека исполнились все его мечты!

**Елизавета Ивановна Пастухова,
г. Екатеринбург**

«... ИНЫХ УЖ НЕТ, А ТЕ ДАЛЕЧЕ»

Всю свою жизнь, с рождения и по сей день, я живу в Петербурге, никогда я отсюда не выезжала больше, чем на месяц. Мое детство прошло в Ленинграде, и сегодня я здесь живу и вижу, как меняется наш город. Не может не радовать, как потихоньку наводится порядок: ремонтируют старые исторические усадьбы, дома, дороги, улицы.

Я живу на Васильевском острове: сначала в одном месте, теперь в другом. Иногда гуляю пешком, правда, нет уже тех мест, в которых можно было оказаться один на один с заливом, с природой, причем не покидая города. Так все застроили, перегородили. Создается такое впечатление, что строить огромные амбары и другие промышленные объекты можно только в таком месте. Неужели другой территории в нашем мегаполисе не нашлось для этого? Почему нельзя было оставить красивые места для людей, чтобы была возможность походить по берегу или среди деревьев. Говорят, городу нужны «легкие» – зеленые насаждения, а таких зеленых мест все меньше остается. В дни моей молодости здесь, на Васильевском, мы целыми компаниями ходили к заливу, как в поход, можно было позагорать летом, искупаться. А сегодня это опасно для жизни: во-первых, надо пробраться к воде; а во-вторых, вода и в Неве, и во всех других водоемах чистой не отличается, скорее наоборот.

Моя тетушка живет в области, я часто бывала у нее по воскресеньям в гостях, и мы ходили на реку Луга. Помнится, там был мост, но обычных обитателей местных поселков не пугали, это был военный объект. Так для тех, кому надо было перебраться через реку, постоянно дежурил местный паромчик, точнее – обычная лодка. И даже нас, подростков, бесплатно перевозили через реку туда и обратно. Весь мой пафос, по сути, хочется свести к одной простой мысли: в то не очень далекое время как-то добрее люди относились и к себе, и к окружающей природе. Вот сейчас мы много говорим о том, что экологичес-



кая обстановка, особенно в больших промышленных городах, становится угрожающей для здоровья горожан. Но ведь мы же сами творим эту среду обитания, которую и гробим все сильнее. Сегодня коммерческие интересы некоторых бизнесменов стоят гораздо выше потребностей нашей природы. Мы живем как в коммунальной квартире худшего образца: что-то лепим, уплотняем, загромождаем, вместо того чтобы дружно очистить всю территорию от хлама и мусора и посадить больше деревьев. Если бы в первую очередь думали о людях, то есть о самих себе, то, я уверена, и зеленые островки не губили бы под застройку, и красивые места не перегораживали заборами и ангарам, и следили бы за чистотой рек, ручейков и так далее. Понимаю, что не в свое дело сую нос, вернее, меня просят поправить, что я именно дальше своего носа не вижу. Видимо, у каждого своя правда. А я останусь при своем мнении: если чисто вокруг тебя – в доме, в парадной, во дворе, в городе – то и на душе мысли светлые и чистые.

**Зоя Григорьевна Соколинская,
г. Санкт-Петербург**

Дорогие читатели!

Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.



Здоровье

— Натэлла Глебова, почему сегодня аллергия поражает все больше людей, особенно в развитых странах и крупных городах?

— Конечно, возросла грамотность населения: раньше многие люди с аллергией к врачу просто не обращались. Но исследования доказывают, что вырос и сам уровень заболеваемости. В целом считается, что аллергия — это болезнь цивилизации, поэтому в развитых странах больных аллергией больше. Но для того, чтобы конкретно указать, почему так происходит, необходимы большие научные исследования. В развитых странах медицинское обследование поставлено лучше и, как результат, высока выявляемость аллергических заболеваний. То же самое относится к крупным городам. В городе жизнь более интенсивная, там больше стрессов, загрязнений, особенно в промышленных зонах. Скашивается и характер питания — больше суррогатной пищи. За последние годы возросло количество аллергических реакций на различные пищевые красители, консерванты и т.д., причем именно у городских жителей с хорошим достатком.

— Существует ли наследственная предрасположенность к аллергии?

— Несомненно, в развитии аллергических заболеваний наследственный фактор играет большую роль. Когда собираешь анамнез (историю жизни больного), то, как правило, выясняется, что еще кто-то в этой семье тоже страдает аллергией. Передается не сама аллергия, а возможность ее развития при сочетании ряда внешних факторов. Замечено, что если аллергией страдает один родитель, то вероятность развития аллергии у ребенка равна 50%, а если оба родителя — то эта цифра возрастает до 75–80%. Мы часто сталкиваемся с ситуацией, когда сначала обращаются с аллергией у ребенка, а затем ставится диагноз кому-то из родителей. Просто люди привыкают к таким проявлениям аллергии, как насморк, круглогодичная заложенность носа, сезонный кашель — воспринимают это как ОРЗ. Но когда появляются дети, то к их здоровью отношение совсем другое: любая мелочьстораживает и заставляет обращаться к врачу. Вот тут и выясняется, что у родителей те же проблемы.

— А можно ли за аллергию принять какое-нибудь другое заболевание?

— Да, есть заболевания, которые

На аллергию — болезнь, о которой лет сто назад мало кто слышал, — жалуются сегодня едва ли не каждый третий: от детей до глубоких стариков. Аллергические болезни стали самыми быстро распространяющимися заболеваниями в мире, что дало основание Всемирной организации здравоохранения объявить XXI столетие «веком аллергии». Отчего же возникает эта напасть, и может ли медицина сегодня оказать реальную помощь людям, страдающим аллергией? На вопросы «Лечебных писем» отвечает окружной аллерголог ЦАО г. Москвы, эксперт программы «неталлергии.ру» Натэлла Глебова ЗИНЧЕНКО.

похожи на аллергию или проходят под маской аллергии. К примеру, сыпь, зуд могут быть как проявлением пищевой аллергии или пищевой непереносимости, так и глистной инвазии. Заболеваний, сопровождающихся сыпью и зудом, существует довольно много. Поэтому правильно оценить состояние больного и поставить диагноз — это для врача принципиально, ведь от диагноза будут зависеть лечение и рекомендации на будущее. В частности, если сравнивать пищевую аллергию и пищевую непереносимость (псевдоаллергию), то при пищевой аллергии продукты, которые ее вызывают, необходимо исключить из рациона питания, так как малейшее попадание их в рот может вызвать бурную аллергическую реакцию. А при псевдоаллергии мы просто ограничиваем их количество.

— Аллергия появляется в какой-то момент. Что же провоцирует ее «запуск»?

— Трудно сказать. Иногда у людей старшей возрастной группы аллергия может «запустить» стресс. Но что является для нас стрессом? Это и психологические перегрузки, и смена климата, и солнечные ожоги, и переохлаждение. Как правило, первые проявления аллергии можно увидеть еще в детстве. Есть такое понятие как аллергический марш. Это развитие аллергического процесса от atopического дерматита на первом году жизни до бронхиальной астмы в старшем возрасте. Поэтому начинать профилактику и лечение надо как можно раньше.

— Бывает ли аллергия зимой?

— Люди знают, что существует аллергия на цветение растений, и многие уверены, что это беда только теплого времени года. Но аллергия как заболевание не имеет временного ограни-

чения. Например, пищевая аллергия напомнит о себе в любое время, как только вы съедите даже маленький кусочек запрещенного продукта.

Есть и другие проявления аллергии, такие, как круглогодичный аллергический ринит. С ним хорошо знакомы те, кто начинает чихать, тереть глаза и шмыгать носом при малейшем контакте с пылью или с животными. А таких контактов, согласитесь, много и от времени года они не зависят.

— Я слышал, что существует даже аллергия на холод...

— Аллергию на холод правильно называть холинергической крапивницей. Возникает эта крапивница при резкой смене температуры — на 5 градусов и больше, обычно на открытых участках тела. Людям с этим заболеванием желательно избегать перепадов температуры. Прежде чем выйти на улицу, они должны надевать перчатки. Одежда, прилегающая непосредственно к телу, должна быть льняной или хлопковой — шерстяные и синтетические ткани могут усиливать проявления аллергии. Но холинергическая крапивница может проявиться и летом на отдыхе. Поэтому не рекомендуется в жаркий день купаться в холодной воде. А медикаментозную терапию назначит врач-аллерголог.

— Отчего у людей, реагирующих на пыльцу, неудержимый насморк начинается ранней весной, когда еще всюду лежит снег?

— Одной из самых распространенных аллергических реакций является сезонная реакция на пыльцу цветущих растений — поллиноз. Проявляется он насморком, чиханием, зудом в глазах и, возможно, кожным зудом. Естественно, поллиноз должен проявляться, когда цветут растения. Многие



В «Век аллергии»



считают, что цветение начинается первого мая, когда все так красиво от распустившихся цветов. Но это не так. Первые зерна пыльцы появляются в воздухе, когда на земле еще лежит снег, в апреле. В нашей климатической зоне раньше всех просыпаются такие деревья, как ольха, лещина, береза. По мере наступления тепла меняется и спектр пыльцы. Существует график цветения: апрель-май – это деревья, июнь-июль – злаковые травы, июль-август – сорные травы. Следовательно, поллиноз может начаться в апреле, а закончиться в сентябре.

Это касается и горожан, так как ветер разносит пыльцу на расстояние до 200 километров от места цветения. И, чтобы человек, страдающий поллинозом, почувствовал ухудшение состояния, достаточно всего 50 зерен пыльцы размером в 3-5 микрон на 1 кубометр воздуха.

– Может ли питание влиять на поллиноз?

– К сожалению, да. Еда влияет на проявления поллиноза, и достаточно активно. Такая взаимосвязь называется перекрестной аллергией. Ряд продуктов, имеющих с пыльцой общий аллерген, может вызвать у человека те же проявления поллиноза без всякого цветения. Эти продукты строго специфичны и большинство из них известны. Врач-аллерголог после определения спектра пыльцевых аллергенов обязательно дает список нежелательных продуктов.

– Что же в него входит?

– Может входить то, что мы с вами используем ежедневно. Например, при аллергии на пыльцу деревьев перекрестно реагирующими продуктами являются орехи, яблоки, персики, абрикосы, вишня, черешня, слива, киви, а из овощей – морковь, картофель, сельдерей. Спросите у любой мамы, какой сок дала она своему ребенку первым. И она, скорее всего, назовет яблочный или морковный. А ведь это не всегда правильно, особенно если папа или мама страдают весенним поллинозом.

Летом цветут злаковые травы, которые перекрестно реагируют со злаками и крупами. Это хлеб, овсянка, пшено, отруби, а также щавель. Обычный хлеб может быть тем постоянным раздражителем, который вызывает зуд кожи и заложенность носа.

Пыльца сорных трав перекрестно реагирует с такими продуктами, как мед и все, что производят пчелы, семена подсолнуха и все, что производят из них, начиная с подсолнечного масла. Также в этом случае аллергию могут вызывать травы: ромашка, зверобой, мать-и-мачеха, календула, душица, которые входят в отхаркивающие сборы. Если их применять, то вместо выздоровления у больного будет длительный непреодолимый кашель.

– Какие еще факторы могут вызвать аллергию?

– У аллергии много видов. Очень часто встречается аллергия на домашнюю пыль. В этом случае, чтобы назначенное лечение было эффективным, придется позаботиться о гипоаллергенном домашнем режиме, то есть сократить до минимума количество пыли в доме. Бывает контактный дерматит, который, в частности, может проявляться высыпаниями в ответ на бытовую химию. Есть аллергия на плесневые грибы, и в этом случае одна из рекомендаций – исключить газированные напитки. Бывает аллергия на экзотические фрукты.

– Как производится диагностика и лечение аллергии?

– Прежде всего, врач расспрашивает больного, собирает анамнез. Как правило, уже на этом этапе можно

определить направление поиска и примерный спектр аллергенов. Затем проводится аллергообследование. Это кожные тесты, а у детей обследуют кровь на специфические иммуноглобулины. Если это пищевая аллергия, особенно у маленьких детей, то бывает достаточно вести пищевой дневник, чтобы определить круг продуктов, вызывающих сыпь и зуд. Затем врач назначает комплексное лечение, которое включает меры профилактики (гипоаллергенную диету, гипоаллергенный режим), медикаментозное лечение. И уже только после стабилизации состояния, в спокойный период проводится аллергенспецифическая иммунотерапия (АСИТ).

– Насколько эффективность лечения аллергии зависит от самого больного?

– Для того чтобы лечение было эффективно, усилия врача и пациента должны быть совместны и направлены в одну сторону. Одних лекарств здесь для достижения успеха недостаточно. К примеру, если человек страдает пищевой аллергией и продолжает есть то, что вызывает ее, то даже самые лучшие врачи и передовые лекарства не помогут. Следовательно, пациент должен ответственно относиться, прежде всего, к самому себе и осознанно соблюдать гипоаллергенный режим. Даже самые расползшие продукты будут вредны, если они вызывают аллергию.

– Помогают ли при аллергии нетрадиционные средства, такие как голодание, чистки организма, пиявки, сыроедение, фитотерапия?

– К сожалению, научных объективных данных, что эти методы помогают при аллергических заболеваниях, пока нет. Поэтому я не могу ничего утверждать. Хотя любые положительные изменения в образе жизни укрепляют наше здоровье.

Но надо знать, что лечение аллергии лекарственными травами может нанести вред, так как некоторые травы сами могут вызывать аллергию. Поэтому необходимо обращаться только к грамотному фитотерапевту.

Беседовал Александр Герц



Счастья, здоровья, любви!

Я инвалид 1-й группы, передвигаюсь по квартире с большим трудом на костылях, и весь мир вижу в окно. Мои радости – телевизор старенький, да телефон домашний, да газеты читаю. В храме крещен в 8 лет, православный. Мне 37 лет, высокий, худощавый, женат не был, не курю, не пью. Пишу простые стихи о природе, о любви, о Боге, бытовые с юмором и другие. Компьютера нет, пишу от руки. Сколько порой обижали, но через боль смотрю с юмором и оптимизмом, несмотря на одиночество.

Звезды в ночи догорали,
Скрылась луна за горой.
Всю ночь мы с тобой гуляли,
Милый мой.
Ты провозжал до калитки
И молчал.
Нежно меня под наизидкой
Обнимал:
«Я же люблю, дорога,
Только тебя одну,
И не нужна мне другая,
Лучше тебя не найду.
Ах, ты моя золотая,
Моя звезда,
Не разлюбит тебя я
Никогда».
В свете последних событий
Рядом друг с другом пошлИ.
Море в любви открыты мы нашли.
Вместе немало рассветов проведем,
Выслушав много советов, заживем.

Не за горами Новый год. Счастья, здоровья, любви!

Адрес: Мусатову Евгению Михайловичу, 692337, Приморский край, г. Арсеньев-7, ул. Жуковского, д. 17, кв. 105

Человек не должен быть один

Вдова, 55 лет, рост 160 см, православная, без вредных привычек и материальных проблем. Жду встречи с надежным, порядочным мужчиной без вредных привычек, чтобы пройти вместе оставшийся жизненный путь в любви и согласии.

Алена, г. Москва, тел. 8-965-401-35-17

Не теряйте надежду!

Отзовитесь, если вы потеряли надежду на встречу с порядочной женщиной, на тепло домашнего очага! Мне 55 лет, рост 167 см, полненькая,

приятной внешности, без материальных и жилищных проблем, без вредных привычек. Буду рада познакомиться с соответствующим мужчиной для создания крепкой, надежной семьи.

Татьяна, г. Москва, тел. 8-916-476-51-62

Желаю счастья маме

Вот решила написать вам про свою маму. Она у меня очень хороший, отзывчивый человек. В трудную минуту всегда поможет не только мне, но и другим людям. Но получилось, что с папой они разошлись 4 года назад. Мне 20 лет. Может, где-то есть человек, которому одиноко на земле. Пусть откликнется добрый, отзывчивый, спокойный мужчина, который любит юмору. Мама по гороскопу Дева, ей 46 лет. Скромная, хорошо ведет дом, вкусно готовит, любит огород, цветы, вяжет. Для меня она – очень дорогой человек.

Адрес: Самойленко Г.П., Украина, Харьковская обл., п. Васицево, ул. Заливная, 89, тел. 8-063-337-38-34

Любви все возрасты покорны

Говорят, любви все возрасты покорны. Вот и я надеюсь с вашей помощью найти свою вторую половинку. За те 4 года, что я в разводе, мне не удалось встретить того единственного, с кем бы захотелось связать свою судьбу. Я добрая, верная, заботливая, симпатичная. Мне 39 лет, рост 175 см, полненькая. Есть сынуля. И все вроде бы хорошо, да только хочется еще любить и быть любимой. Хочу познакомиться с мужчиной, который не обманет и не предаст, у которого доброе сердце и светлая душа. Альфонсам, алкоголикам, приспособленным, из мест лишения свободы просьба не звонить.

Тел. 8-906-413-24-07

Напишите сыну!

Меня зовут Анна Ивановна, мне 75 лет, инвалид 2-й группы (общее заболевание). Живу с сыном Андреем. Ему 42 года, высокий, красивый, не пьющий, не курящий, спокойный и чистоплотный. Он во всем мне помогает, профессия рабочая, был женат. Хотелось бы, чтобы он познакомился с простой женщиной с такими же качествами, без детей. Гуляющих по ресторанам и курящих, пьющих, прошу не писать. Возраст 35-50 лет. Напишите Андрею!

Адрес: 656057, Барнаул-57, предъявителю паспорта 0100 260314

Откликнись, близкий человек!

В прошлом году овдовела, мне 64 года. Условия для жизни есть, а нет рядом близкого человека, с которым можно прожить оставшуюся жизнь. Я хотела бы, чтобы откликнулся хороший и простой человек 60-70 лет с родственной душой и добрым сердцем, заботливый, внимательный, преданный, надежный. Но пьющих и судимых прошу не беспокоить.

Адрес: Антонине, 101000, г. Москва, Главпочтамт, предъявителю паспорта 4504 № 651622

Ищу спутника жизни

Очень хочется через нашу газету найти спутника жизни – серьезного, порядочного, трудолюбивого молодого человека. Мне 26 лет, стройная, серьезная, домашняя. Родилась в деревне, сейчас живу в городе.

Тел. 8-915-502-81-99

Познакомлюсь с надежным мужчиной

Живу одна, работаю, мне 50 лет. Дети взрослые, живут отдельно. Хотела бы встретить мужчину до 60 лет. Пьющих и судимых прошу не писать и не звонить.

Адрес: Казариновой С.Ю., 652491, Кемеровская обл., г. Анжеро-Судженск, п. Рудничный, ул. Советская, д. 1а, кв. 43. Тел. 8-923-610-30-81

Независимая, но одинокая

Самостоятельная, материально независимая одинокая женщина 50 лет хотела бы познакомиться с одиноким мужчиной, желательным жителем Хабаровского края. На перевод согласна.

Галина, тел. 8-421-42-2-87-82 (дом.), 8-924-223-06-59 (сот.)

Главное – душевная красота

Русская приятная женщина, 57 лет, рост 164 см, среднего телосложения, оптимистка, очень добродушная, жалостливая. Хочу познакомиться с добрым мужчиной, можно из сельской местности, имеющим свое жилье, любящим природу, землю, животных. Возраст, национальность, внешность не имеют значения. Но, конечно, возраст в пределах разумного. В общем, главное – душевная красота, верность, надежность. Возможна инвалидность, но чтобы мужчина был оптимистом – тогда мы



вместе справимся, все преодолеем. Я живу скромно, на квартире, своего жилья не имею — так уж получилось. Очень надеюсь, что буду кому-то нужна.

Брянская обл., г. Клипичи,
тел.: 8-905-176-87-41,
8-920-856-55-35

Вместе в болезни и в радости

Мне 59 лет, средней полноты, пенсионерка. Хочется встретить одинокого, порядочного и близкого по возрасту мужчину без вредных привычек. Хорошо, если автолюбитель. Есть дом в деревне, в Подмошье, можно там жить. Очень жду звонка.

Надежда, г. Москва,
тел. (сот.) 8-903-238-41-91

Надеюсь на нашу встречу

Одинокая женщина, 60 лет, рост 164 см, без вредных привычек, русская. Желая познакомиться с порядочным мужчиной до 70 лет, не ниже 170 см, обеспеченным, желательного согласным на переезд, без вредных привычек (а если они есть, то в меру).

Адрес: Для Надежды, 646800, Омская обл., п. Таврическое, предъявителю документа 064157.
Тел. (сот.) 8-904-070-80-03

Если вам одиноко...

Очень надеюсь, что на мое письмо откликнется добрый, порядочный человек. Если есть человек, которому тоже одиноко, пусть ответит мне. О себе: 48 лет, по гороскопу Рыба, простая женщина, худая, живу в сельской местности, у меня трехкомнатная квартира.

Адрес: Удаловой Надежде Михайловне, 633566, Новосибирская обл., Черепановский р-н, с. Куриловка, ул. Зеленая, д. 13, кв. 2

Кто ты, моя половинка?

Живу в Москве всю жизнь, люблю свой город и дом. Мне 48 лет. Работаю, высшее образование. На работе меня окружают женщины, когда еду отдыхать — в основном тоже, и возможности познакомиться с мужчиной минимальные. Хотя, это несправедливо. Мне Бог дал и красоту, и душу, и здоровье, но я не встретила вторую половинку своего сердца. И кто он, не знаю. У меня есть дочь, ей 18 лет, я в разводе. Чувствую одиночество всю жизнь. Не люблю пошлости и потребительское отношение к женщине.

Адрес: Смирновой Л.Н., 109462, г. Москва, ул. Юн. Ленинцев, 50-18, кв. 18

Все есть, кроме семьи

Очень хотела бы найти свою вторую половинку. Как будто все есть, а вот семьи нет. Дети уже взрослые, у них свои интересы, своя жизнь. Мне 50 лет, рост 158 см, обычного телосложения, без вредных привычек. Человек я неконфликтный, жилье есть. Хотела бы познакомиться с порядочным, добрым человеком без вредных привычек (наличие квартиры, машины мне безразлично).

Адрес: Олейниковой Татьяне, Украина, Харьковская обл., Тел. (сот.) 8-096-922-61-40

Ищу друзей по переписке

Хочу найти друзей по переписке. Кому скучно или одиноко, пишите, непременно всем отвечу. Мне 18 лет.

Адрес: Кузнецову Андрею, 391430, Рязанская обл., г. Сасово, ул. Кадомская, д. 54.
Тел. 8-920-978-73-51

Надежный и работающий

Высокого роста, худощавый, надежный, работающий мужчина, мне 60 лет. Работаю в Москве, сам из соседней области, разведен. Надеюсь на встречу с самостоятельной и интересной женщиной от 45 лет, нуждающейся в мужской заботе и общении. Жду подробного письма.

Адрес: В.А., 115533, г. Москва, а/я 41

Дети выросли

Мне 65 лет, по гороскопу Весы, не стройная, рост 160 см, но добрая, отзывчивая, не обделена интеллектом, умею вести хозяйство. Дети выросли, а я осталась одна, да и здоровье не блестящее. Надеюсь встретить мужчину 65-68 лет выше 165 см, доброго, одинокого, порядочного, без вредных привычек. Где жить, решим при встрече.

Людмила Семеновна, г. Мурманск, тел. 8-921-172-02-90

Места у нас хорошие

Бывший шахтер, на пенсии, мне 74 года. Не курю, не пью, люблю разводить цветы, держу немного скотины, птиц. Хотелось бы познакомиться с женщиной от 60 до 74 лет, не курящей, не пьющей, не скандальной, желательного пенсионного возраста, а то у нас работы нет. С переездом ко мне. Места очень хорошие, грибочки и ягодные, река рядом. Ну, а остальное — при встрече.

Адрес: Батину Александру Николаевичу, Кемеровская обл., Беловский р-н, с. Беково, ул. Береговая, 11.
Тел. 8-906-988-66-22



Именно так называют предстательную железу, этот маленький, хрупкий, но очень важный орган, без которого мужчина не может иметь детей, справиться свои естественные нужды и вести нормальный образ жизни.

«О таких вещах писать вроде бы неловко. Но «ЛП» давно стали другом нашей семьи. Едва не потеряв в один момент семью, именно «ЛП» меня спасли! Диагноз «простатит» мне поставили в 51 год. Особо я не испугался, но потом, когда через 2 года он перерос в аденому, я занялся самолечением. Но аденома продолжала расти, потенция ослабла. Семейная жизнь стала трещиной. Мы прожили в каком-то аду несколько месяцев. Я чуть не зашил, в таком был отчаянии! Но мне повезло — как за спасательный круг я ухватился за «Цезаримин», который посоветовал мне отец, страдавший когда-то от такой же проблемы. Он узнал о нем именно на страницах «ЛП» и получил хороший результат от приема. Сейчас наши семейные отношения окрепли! Здоровье в норме! Хочу сказать спасибо «ЛП» за то, что познакомили нас с «Цезаримином».

Анатолий Н., 54 года, г. Омск

ПРЕИМУЩЕСТВА «ЦЕЗАРИМИНА»:

- НЕ ГОРМОНАЛЬНЫЙ (натуральный на 100%);
- НЕ ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЯ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ПРИЕМЕ;
- ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ СОПУТСТВУЮЩИХ БОЛЕЗНЯХ: сосудистых, аллергических, онкологии и др.

Комплекс «ЦЕЗАРИМИН»:

- предотвращает развитие аденомы;
- уменьшает болевой синдром и облегчает мочеиспускание;
- снимает отек и воспаление простаты, нормализует её функции;
- восстанавливает эрекцию и повышает мужскую силу.

БЕСПЛАТНАЯ АНОНИМНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И ЗАКАЗ «ЦЕЗАРИМИНА» ПО ТЕЛ. В МОСКВЕ
8 (495) 639-93-03
или по бесплатной горячей линии
8-800-555-01-35

Звонки из регионов и с мобильных — бесплатные.

107045 г. Москва, Авиационный пер., д. 5, корп. 4, 000 Сосис — Мед.
ОПН 1067746755425
СОР № 77.99.23.3.У.716.2.06



ПОДДЕРЖИТЕ ВНУКА!

Внуку 27 лет, у него периферическая Т-клеточная лимфома 3-й стадии. Диагноз поставлен после биопсии одного из лимфоузлов на шее. Лежит в институте, проведены 2 сеанса химиотерапии, но улучшения пока нет. Задеты легкие, область средостения, щитовидная железа. Сколько будет еще химиотерапии, сколько выдержит организм? У внука двое маленьких детей – 2 года 7 месяцев и 7 месяцев. Очень тяжело всем. Прошу, помогите рецептами, советами, морально поддержите внука. Пусть поделится своим опытом те люди, у которых есть или было такое заболевание. Как они лечатся? Рады любому совету.

Адрес: Кадушкину Валерию, 123290, г. Москва, Шмитовский проезд, д. 42, кв. 42.
Тел.: 8-499-259-43-96, 8-915-485-83-35

КТО ПОБЕДИЛ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ?

Уже 4 года болею гломерулонефритом. Все время идет белок в моче, и при этом мало белка в крови. Мне всего 28 лет, нам с мужем очень хочется ребенка, но пока анализы не нормализуются, врачи не разрешают. Принимаю гормональное лекарство 4 года, соблюдаю диету – и никаких изменений. Прошу откликнуться, если у кого были такие проблемы и кто знает, как вылечить это заболевание. Буду несказанно рада вашим советам. Очень прошу, помогите мне!

Адрес: Голубевой Татьяне, 446204, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Киевская, д. 84А, кв. 34

БЕДА С КРОВЬЮ

Очень низкий гемоглобин крови – 53, РОЭ 76,9, поднимаются температура до 40°, теряю сознание. Часто идет кровь из носа, бывает и кровоотечение без всякой причины на спине, на лице. Очень прошу добрых людей, пожалуйста, помогите советом. Может, кто сталкивался с такой болезнью.

Адрес: Кузнецовой Е.П., 452681, Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Колхозная, д. 2

ХРОНИЧЕСКИЙ ЛИМФОЛЕЙКОЗ

Папе поставили диагноз хронический лимфолейкоз. Самостоятельно длительно лечился 3 года травами, соками, исключил все животные продукты, а результатов нет. Уровень

лейкоцитов уже за 200. Врачи настаивали на химиотерапии, но пока в таблетках. Слышала о методе излечения этой болезни с помощью сулемы (на водке). Умоляю откликнуться добрых людей, знающих точные пропорции, или иные методы излечения этой болезни. Возможно ли их совмещение с химиотерапией? Низкий вам поклон!

Адрес: Кабаловой Марине Султановне, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Пушкина, д. 11, кв. 31

ТЕРЯЮ ЗРЕНИЕ

Сколько себя помню, ношу очки. После родов начало падать зрение, лежала много раз в больнице. Диагноз отслоение сетчатки обоих глаз, близорукость и др. Правым глазом вообще ничего не вижу. Иногда в середине левого глаза появляется черная точка. Если кто-нибудь сталкивался с такой болезнью (не дай Бог!), прошу откликнуться. Зрение быстро падает, скоро сына не смогу видеть. Очень жду вашей помощи.

Адрес: Мальченко Юлии Викторовне, 75200, Украина, Херсонская обл., п. Чаплинка, ул. Октябрьская, 29. **Тел.:** 8-098-414-21-63, 8-066-547-66-36

НАДЕЮСЬ НА ВАШУ ДОБРОТУ

Люди добрые, помогите правнуку! Ребенку 1 год и 4 месяца. Врачи при рождении не обнаружили в правой мошонке яичка. Сказали, что сейчас таких детей рождается много, и если оно не выйдет, то будут оперировать. Слышала, что вылечивают народными средствами такой недуг. Помогите, надеюсь на вашу доброту.

Адрес: Зыковой Алевтине Алексеевне, 424006, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Карла Маркса, д. 111, кв. 6

В БЕДЕ МОИ РОДНЫЕ

Помогите, ради Бога, нашему горю! Сыну 27 лет, 4 года у него ВИЧ-инфекция и гепатит С. Ведет здоровый образ жизни, но страшная депрессия. Маме 78 лет, у нее цирроз печени. Для меня они самые дорогие, единственные. Может, есть рецепты, советы? Мне очень нужна помощь знающих и добрых людей.

Адрес: Иванову Ивану Андреевичу, 456910, Челябинская обл., г. Сатка, ул. Индустриальная, д. 7, кв. 22

ХОЧУ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

Каждый Божий день живу с температурой 37°C и выше (до 37,5°C). Верхнее небо горячее, головокружение, мозг в районе родничка будто сдавливает. Все лимфоузлы подчелюстные чувствительны, набухли, есть уплотнения. И глаза опухшие, красные, слезятся, порой резь в глазах. Язык обложен, налет снимаю ложкой. Зимой ходила холодная, давление падало (90 на 60), не могла спать и есть, резко похудела. В общем, произошел сбой в организме на фоне стрессов. Жизнь стала горькой. Друзья, бизнес – все это перестало меня интересовать. Я ищу путь исцеления, мне всего 31 год. Прошу вас помочь мне. Хочу жить и радоваться жизни. Инфекции не обнаружено. У меня сосудистая дистония, после ДТГ гематомы закальцинировались. Врачи говорят, что время все восстановит, а мне по-прежнему тяжело. Устала жить с повышенной температурой и головокружениями. Буду рада любому совету. Очень надеюсь, верю, жду. Да благословит вас всех Господи!

Адрес: Габитовой Светлане, 450051, Башкортостан, г. Уфа, ул. Таманская, д. 2
Тел.: 8-903-310-74-47

ПОДСКАЖИТЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА!

Сильно болит колено. Иногда чуть повернешь – и будто кто ножом ткнул. Еще у меня радикулит (я так считаю). Видимо, хрящи между позвонками изнашивались и нерв защемляется – адская боль. Стал еще глуховат на оба уха. Но ведь есть люди, которые и в 100 лет слышат хорошо! Отслоилась сетчатка левого глаза, и этим глазом я не вижу. В глазном институте дали заключение, что глаз я потерял. Операцию мне делать нельзя, так как она делается под общим наркозом, а мне 86 лет. Возможно, кто-то вылечился народными средствами и стал видеть. Если такое возможно, буду очень благодарен за ваши советы.

Адрес: Григорьеву Владимиру Андрияновичу, 050031, Казахстан, г. Алматы, мкр-н Аксай 1А, д. 6, кв. 5

ПЕРЕДВИГАЮСЬ С ТРУДОМ

Мне 53 года, инвалид 2-й группы, у меня артроз обоих тазобедренных суставов 3-4-й степени, асептический некроз головок бедренных костей. Передвигаюсь с трудом с тростью. Предлагаю операцию по эндопротезированию тазобедренных суставов, но я пока не решаюсь. Болею 5 лет. Прошу откликнуться тех, кто знает, как можно



помочь при таком заболевании, и тех, кто перенес подобную операцию.

Адрес: Бардиной Светлане Михайловне, 214030, г. Смоленск, ул. Николаева, д. 48, кв. 42

МАЛЫШ НА УКОЛАХ

Просим помочь нам в беде. У нас заболел ребенок сахарным диабетом 1-го типа (инсулинозависимый). Ему только 4 годика. Разрывается сердце, когда каждый день делаем ему уколы инсулина. Хотелось бы узнать побольше о гомеопатии. Известны ли вам люди, которые болели сахарным диабетом 1-го типа и вылечились при помощи гомеопатии? Возможно ли это? Помогите, пожалуйста, напишите рецепты от сахарного диабета, у нас надежда только на вас. Дай Бог вам здоровья!

Адрес: Цукановой Юлии Юрьевне, 305018, г. Курск, ул. Энергетиков-4, д. 29, кв. 37

ПОЛИКИСТОЗ, ВОДЯНКА И СТАФИЛОКОКК

Большая моя сестра, ей 35 лет. После родов в 27 лет у нее начались невыносимые головные боли, не могла даже голову поднять. Обнаружили кисту в височной области и гидроцефалию головного мозга (водянку). Голова болит день и ночь, не проходит, обезболивающие не помогают. Еще голова кружится, сестру шатает, давление не поднимается выше чем 80 на 60. А 4 года назад у нее обнаружили кисту на головной связке. Киста растет, мешает. Недавно еще одна киста появилась рядом. Врачи говорят, что началась поликистоз. От операции отказалась, не переносит наркоз. И еще: может, кто-то знает, как лечить стафилококк? Помогите, люди добрые, будем рады любому совету!

Адрес: Синельниковой Татьяне, 665732, Иркутская обл., г. Братск, ул. Крупской, д. 1, кв. 72

КОНТАГИОЗНЫЙ МОЛЛОСК

Очень прошу помочь моей доченьке, ей 20 лет. Во время беременности у нее появился контактный моллюск. Дерматолог сказал, что виновата вирусная инфекция. Прижигали и йодом, и азотом, но моллюсков все больше. Дочка стала нервная, ничего ей не в радость. Сердце разрывается. А как ей помочь? Посоветуйте, пожалуйста.

Адрес: Любови Филипповне, 636460, Томская обл., г. Колпашево, мкр-н Геолог, д. 6, кв. 67

МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА

Мне поставили диагноз межпозвонковая грыжа. Операцию делать не хочу, боюсь последствий, так как 100% гарантии врачи не дают. Можно ли обойтись без операции? Мне 27 лет. Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить эту болезнь народными средствами. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Семиякину Дмитрию Леонидовичу, 241025, г. Брянск, п. Чайковичи, пл. Халтурина, д. 31, кв. 1

ДИФФУЗНЫЙ ТОКСИЧЕСКИЙ ЗОБ

В 64 года у меня диффузный токсический зоб (болезнь щитовидной железы). Напишите, пожалуйста, какими травами ее лечить. Спрашивала у лечащего врача, а она сказала, что не знает. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Ишутинной Галине Веняминовне, 241029, г. Брянск, Фокинский р-н, Московский пр., д. 44, кв. 80

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Прошу откликнуться тех, кто имеет опыт лечения рассеянного склероза. Мне 42 года и я совсем один со своей бедой. Читал «Леченные письма», но

пока не нашел информации. Буду очень благодарен любому письму, даже за доброе слово. Очень хочется жить и быть нужным. Всем здоровья и счастья!

Адрес: Пятаву Олегу Александровичу, 445008, г. Тольятти, ул. Громова, д. 32, кв. 47

КТО СПРАВИЛСЯ С ГЛАУКОМОЙ?

У меня глаукома на одном глазу. Слышала, что есть от этого народные средства. Люди добрые, откликнитесь на мое письмо! Кто сам лечился, помогите советом!

Адрес: Пудовиковой Анастасии Емельяновне, 456440, Челябинская обл., г. Чебаркуль, ул. Герцена, д. 6

ЖИВУ С БОЛЬЮ И СТРАХОМ

Я панически боюсь операций. У меня заболело в паху с правой стороны, потом боль поднялась выше. На УЗИ обнаружили опущение обеих почек, правая опущена больше, и болит постоянно с правой стороны внизу живота. Потом врач сказала, что у меня аппендицит. Ездил на «скорой» в больницу, но аппендицита не нашли. А у меня на этой почве от страха перед операцией боли не прекращаются. Гинекологи обнаружили эндометриоз и спайки с правой стороны. Сильно похудела, а это плохо при опущении почек. Лечили меня и от депрессии, прибавила 3,5 кг, и боль не было. Но когда вышла из больницы, ко мне вернулись боли, страх, тревога. До сих пор принимаю антидепрессанты, но улучшений нет. Я хочу нормально жить без боли и страха. Ведь у меня семья: муж и двое детей. Как мне бороться с моими страхами? Мне всего 33 года.

Адрес: Мищенко Светлане Викторовне, 630071, г. Новосибирск, ул. Фасадная, д. 17, кв. 27

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:

(812) 786-27-50 в будние дни с 11.00 до 18.00 по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

© «Лечебные письма» №24 (183)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телеразвлекательных и массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер»
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Прохладненский ул., 42
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма»
Редакционный отдел: (812) 944-02-07
E-mail: info@p-c.ru
Отдел распространения: E-mail: comservice@p-c.ru
Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский кабинет «АЛЕКС». Все права защищены.

Отпечатано в типографии ООО «Литературный комплекс «Два»», 199178, СПб, 17-й линия, д. 60-А, пом. 4-Н
Подписано к печати 02.12.09.
Время подписания номера: по графику 23.00, фактически 23.00
Установочный тираж 653 000 экз.
Заказ № ТД-4458 Цена свободная
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

По вопросам доставки газеты по подписке обращаться по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Переписка не возвращается только с письменным расписанием издания. Литературная обработка писем осуществляется редакционными коллективами. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.



БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ! Пока оно бьется, Вы живы!

...Долголетие - это сохранение сосудов. Человек настолько стар, насколько постарели его сосуды.
"Лечение без лекарств", Поль Брэгг

Дорогой друг, подумайте и ответьте, согласны ли вы со следующими утверждениями?

- 1) Я хочу иметь сильное сердце и чистые сосуды ☐
- 2) Я хочу привести в норму давление ☐
- 3) Да, мне нужно снизить уровень холестерина ☐
- 4) Есть необходимость снизить сахар в крови ☐
- 5) Еще хотелось бы укрепить иммунитет ☐
- 6) Хочу ощутить необыкновенный прилив сил и никогда не чувствовать усталости ☐

**ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ ПОДЛИННЫЙ ПРОДУКТ
МАРАЛОВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ
ПРЯМО ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!**

ГЕМАХОЛ™

**АКТИВНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ,
РАЗРАБОТАННЫЙ СИБИРСКИМИ УЧЕНЫМИ
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА**

... Не имеет значения, сколько лет вы прожили. Гораздо важнее, насколько чисты ваши сосуды и кровь. Лучшие кардиологи мира справедливо считают, что проблемы с сердцем можно предупредить. Крепкое, здоровое, нестарющееся сердце - поверьте, вы его заслужили!

**...ХОТИТЕ С ЛЕГКОСТЬЮ ПОДНИМАТЬСЯ ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ?
НЕ УСТАВАЯ, РАБОТАТЬ В ОГОРОДЕ? С РАДОСТЬЮ ЗАНИМАТЬСЯ
ХОЗЯЙСТВОМ? ВЫБЕРИТЕ ГЕМАХОЛ, ПОТОМУ ЧТО ВСЕГО
ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ВАШЕ СЕРДЦЕ ОЖИВЕТ И СТАНЕТ ЕЩЕ КРЕПЧЕ!**

В КАЖДОМ ПОСЫЛКЕ
ПРЯМО ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ
ПАНТОПОВОГО СПЕЦИОСВЕТЛА
ГОРНОГО АЛТАЯ



Заказывайте ГЕМАХОЛ по специальной цене прямо сейчас!

По телефону и факсу: (3854) 32-68-28
Или письмом: ПАНТОПРОЕКТ, 659300

Алтайский край, г. Бийск,
ул. Льва Толстого, 150
Интернет-магазин:

www.pantoprojekt.ru

Доставка по всей России
наложенным платежом

Не является лекарством.

Противопоказания:
индивидуальная
непереносимость
компонентов,
беременность,
кормление
грудью.

Предложение
действует до
31 января
2010 года

Контактный телефон

Сумма наложенного платежа составляет 5-8% от суммы заказа
ВНИМАНИЕ! НА ПОЛНЫЙ КУРС ПРИЕМА ПОТРЕБУЕТСЯ 2 ФЛАКОНА

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА,
декабрь, 2009

БЛАНК ЗАКАЗА

✓ Я заказываю ГЕМАХОЛ, чтобы
укрепить сердце и сохранить его здоровым
Количество флаконов (42 капсулы в каждом) -
шт. **ВСЕГО ПО 295 руб. за флакон**

Ф.И.О. _____

Почтовый адрес _____

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

РОССИЯ: Москва (495) 514-60-03, 416-80-88, 726-62-54, (495) 130-96-48, Санкт-Петербург (812) 927-9922, 572-18-51, 572-18-57, 323-47-16, 444-32-37, Бириуш (3852) 69-19-44, 22-94-48, 8-309-505-8077, 8-923-642-6646, Белово 8-903-946-2290, Биробиджан (42622) 41-436, Владивосток 8-914-792-1909, (4232) 75-09-95, 88-80-08, Волгоград 8-902-314-7514, Воронеж 8-920-411-0996, Екатеринбург (343) 372-52-00, Железногорск 8-905-414-22-68, Ижевск 8-909-008-6361, Казань 8-917-490-6988, Калининград (4012) 75-02-68, 8-911-486-4307, Калининск (3439) 34-01-08, Кемерово 8-905-960-2767, Краснодар 8-528-405-4568, Красноярск (391) 261-90-28, Нурьинск (38362) 63-438, Новосибирск (383) 77-27-48, Нижний Новгород (831) 435-60-51, Новокузнецк 8-903-960-8843, Новоуральск (3543) 46-36-55, 71-74-24, 35-37-36, Омск (3913) 813-6888, (383) 278-3533, Норильск (3919) 32-13-54, Осака (3812) 38-44-83, 31-05-17, 31-46-40, Прокопьевск (3849) 81-43-48, Саяногорск (849) 268-1132, Сургут (4482) 678-216, 55-11-37, Тольятти (8482) 72-74-13, Тюмень 8-950-486-5386, Уфа-Маякский 8-950-50-4444, Челябинск (361) 905-5077
КАЗАХСТАН: Алматы (727) 253-74-34, 253-62-36